Айболит

№6 (560) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

В квартире живёт домовой

стр. 21

Нюхаем соль — и нервы в порядке

стр. 8

Полюбить женщину можно за голос

стр. 16

Хлеб с валерьянкой от давления

стр. 14

ЧТО НА РУСИ ПИТЬ ХОРОШО?

стр. 14

Первой весенней ласточкой может стать гастрит

Я натираю лук, яблоко, добавляю мёд и принимаю от простуды

В нашем питерском климате, как ни старайся, трудно избежать насморка и простуды. Если на улице не совсем холодно, то дома батареи едва теплые, вот и переохлаждаешься. Но за годы жизни в этих условиях научился справляться с простудой. Как только чувствую, что простудился, бегу на кухню. У меня всегда есть репчатый лук. Уже столько раз проверял на себе его противопростудные свойства. При переохлаждении, в самом начале заболевания, когда начинается насморк, боль в ушах, горле, я кладу в оба уха тампон из кусочков лука, обернутых ваткой или бинтиком. Оставляю их там на 30 минут. Часа через два процедуру повторяю. И еще натираю луковицу, кладу кашицу в кружку и дышу целебными парами. Делаю так 3 раза в день. Поверьте, это очень быстро помогает справиться с инфекцией и всегда останавливает насморк. А еще натираю лук, яблоко, смешиваю с медом (все в равных пропорциях) и принимаю от простуды по 2-3 чайн. ложки. Советую и вам попробовать мои рецепты. Будьте здоровы!

P.S. Я педагог, ветеран труда и подписчик газеты «Айболит». Делюсь рецептами, которые мне помогли.

В. А. Крылов, Сосновый Бор, Ленинградская обл.

МЕДИЦИНА НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ. ТОЛЬКО ВОТ БОЛЬНЫЕ ЗА НЕЙ НЕ ПОСПЕВАЮТ.

Знаете ли вы, что...

Если человек поранился или получил травму в дневное время, он восстановится быстрее, чем если бы то же самое произошло ночью. Так, на заживление ночных ожогов уходит в среднем 28 дней, а ожогов, полученных в светлое время суток, — 17. О своих наблюдениях рассказали британские ученые. Они объясняют это разной скоростью восстановления клеток. Клетки соединительной ткани организма по-разному работают в течение суток. Ночью они «теряют бдительность».

Новости

АВТОМОБИЛИ СКОРО ПОЛЕТЯТ

Разработкой летающего транспорта, которому пробки нипочем, сегодня заняты сразу несколько компаний в мире. Есть и те, кто близок к успеху. Скоро автомобиль, за 15 секунд превращающийся в самолет, появится в продаже. Этот двухместный летающий аппарат сделали в США. Первые полеты ожидаются уже в 2018 году. А к 2025 году компания-производитель намерена запустить летающие машины в серийное производство. На пятки американцам наступает японская компания. Похоже, столпотворение ждет нас уже не на трассах, а в небе.

ОЧКИ ОТ СОЛНЦА С ПОДЗАРЯДКОЙ

Совместить приятное с полезным — защитить глаза от солнца и зарядить аккумулятор компьютера, телефона, фотоаппарата или плеера — способны особые солнечные очки. Линзы этих очков, по сути, являются тончайшими солнечными батареями. Корейские дизайнеры, придумавшие эту модель, уверены, что в ближайшие год-два это будет последний писк моды.

ПЛЯЖ БУДЕТ С ОХЛАЖДЕНИЕМ

В Дубае творят чудеса. Чтобы богатые туристы не обжигали ноги о песок, для них придумали первый в мире пляж с охлаждением. Построят этот пляж на территории гостиницы Palazzo Versace. В толще песка прокладывают трубы с теплоносителем, температуру которого будут регулировать компьютеры. Еще на пляже собираются разместить огромные вентиляторы, которые будут создавать приятный бриз. Бассейн отеля тоже будет охлаждаемым, поскольку в условиях 50-градусной жары в Дубае вода в бассейнах быстро превращается в теплый суп.

■ В ДЕТСТВЕ БЫЛО ХОРОШО: ВЫПАЛ ЗУБ — МЫШКА НОВЫЙ ПРИНЕСЛА. А СЕГОДНЯ УДАЛИЛИ ЗУБ — ТАК «МЫШКА» 45 ШТУК ЗА НОВЫЙ ПОПРОСИЛА.

■ КАК ТОЛЬКО С ТВОЕЙ ШЕИ СЛЕЗАЮТ ДЕТИ, НА НЕЕ ВЗБИРАЮТСЯ ГОДЫ...

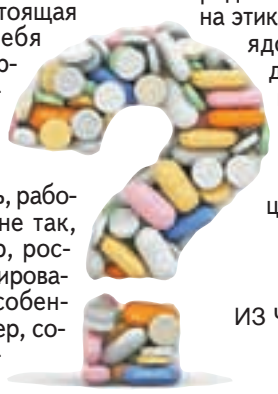
■ НИЧТО ТАК НЕ ОТПУГИВАЕТ ПОКУПАТЕЛЕЙ, КАК ЖЕЛАНИЕ ПРОДАВЦА ЧЕМ-НИБУДЬ ПОМОЧЬ.

Не навреди — *Как там, у них?*

Опасные снадобья

СТОИТ ЛИ ЕХАТЬ В КИТАЙ ЛЕЧИТЬСЯ?

Российские медики бьют тревогу и отчаянно сопротивляются намерениям граждан лечиться снадобьями из арсенала традиционной китайской медицины. Почти каждое из них сулит сказочный эффект, но в лучшем случае оказывается пустышкой, а в худшем — вызывает тяжелые осложнения. Есть мнение, что лекарства и методы лечения, которые отправляются из Китая за рубеж, в том числе в Россию, и настоящая китайская медицина у себя дома — разные вещи. Первое — для массовой профанации, второе — для эффективного лечения. Есть и еще одно но: китайцы тысячелетиями питались, работали и отдыхали совсем не так, как это делают, например, россияне. В результате сформировались физиологические особенности. У китайцев, например, состав микрофлоры кишечника совсем другой, в ней меньше ферментов, нейтрализующих алкоголь. Поэтому то, что полезно китайцу, в лучшем случае бесполезно для россиян, в худшем — опасно осложнениями.



В Гонконге врачи вынуждены регулярно спасать людей, попадающих в госпитали с тяжелыми отравлениями. В пятистах самых распространенных препаратах из Китая они обнаружили свыше 1,2 тысячи ингредиентов, не указанных на этикетках, в том числе ядовитые вещества, давно запрещенные в мире.

Изучение 2,6 тысячи снадобий китайской медицины на Тайване показало, что четверть из них не натуральные, а синтетические. В аптеках обычные лекарства продаются вместе с народными средствами. Более того, снадобья, неведомо из чего произведенные, как правило, продаются в современной упаковке в виде таблеток и капсул. Попытки серьезных ученых отделить средневековое целительство от современной медицины заканчиваются обвинениями в невежестве и отсутствии патриотизма. Китайские власти считают традиционную медицину национальным достоянием и гордятся ее многовековой историей. Всерьез считается, что Китай в противовес Западу создал свою особую медицинскую науку. Однако главное преимущество традиционной китайской медицины — ее дешевизна.

КИТАЙСКИЕ СНАДОБЬЯ, НЕВЕДОМО ИЗ ЧЕГО ПРОИЗВЕДЕННЫЕ, КАК ПРАВИЛО, ПРОДАЮТСЯ В СОВРЕМЕННОЙ УПАКОВКЕ В ВИДЕ ТАБЛЕТОК И КАПСУЛ.

На дачу за здоровьем!

Постоянный контакт с растениями и природой улучшает психическое и физическое здоровье людей.

Сама почва так же влияет на мозг, как и антидепрессанты. К такому выводу пришли ученые из Лондона. Они провели исследования на мышах, живущих в саду, и обнаружили в их мозге микробактерии, которые благотворно влияют на производство серотонина — гормона радости. Садоводы тоже вдыхают эти микробактерии, когда работают в саду или на огороде. Это открытие уже используют лондонские врачи. Они предлагают пациентам, имеющим такие хронические заболевания, как диабет, астма, артрит, выращивать овощи и фрукты. Замечено: уже в конце третьей недели работы с землей улучшается общее состояние, внимательность, настроение, уменьшаются боли и исчезает тревожность. Так что используйте любую возможность поработать в саду.

За 5 дней

Бросаем курить

1-Й ДЕНЬ. Встаньте на полчаса раньше обычного, выпейте 2-3 стакана воды, примите душ. На завтрак — только фрукты и фруктовые соки. После завтрака выполните несколько дыхательных упражнений (глубокий вдох — выдох). Каждый раз при появлении желания курить гасите его 2-3 стаканами воды или сока и дыхательными упражнениями. Избегайте общества курящих. Обед легкий: овощной салат, суп, овощное рагу, пирожок с вареньем, сок. Сразу после обеда обязательна прогулка. Ужин легкий. Не бездельничайте, не сидите у компьютера, телевизора, не зависайте в соцсетях, не пользуйтесь мягкой мебелью, не пейте спиртное.

2-Й ДЕНЬ. Выпейте 2-3 стакана воды натощак, затем сделайте дыхательные упражнения. После завтрака (фрукты, соки) пройдитесь пешком на работу или хотя бы часть пути. Живите по режиму первого дня. Желание курить подавляйте дыхательными упражнениями, водой и соками.

3-Й ДЕНЬ. Та же диета. Не курите. Хвалите себя за то, что продержались эти дни — сделайте себе какой-то подарок. Верьте в успех — дальше будет легче! И укрепляйте волю в решении бросить курить.

4-Й ДЕНЬ. Режим и диета прежние.

5-Й ДЕНЬ. Появляется чувство удовлетворенности достигнутыми успехами, уверенность в силе воли. Следуйте режиму и соблюдайте диету предыдущих четырех дней.

6-Й ДЕНЬ. Можно переходить к прежнему образу жизни, исключив лишь алкоголь.

Метод разработан американскими наркологами

Авторитеты дают советы

Сердце «трепещет»? Без паники!

ПРОШЛИ МЕТРОВ СТО — И СИЛ БОЛЬШЕ НЕТ. ХОЧЕТСЯ ОСТАНОВИТЬСЯ, ОТДЫШАТЬСЯ, А ЛУЧШЕ — СЕСТЬ. ЧТО ЭТО? СКОРЕЕ ВСЕГО, СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ.

Прогрессирует болезнь, увы, очень быстро

Главное — не пропустить первые признаки грозной болезни. У женщин развитие сердечной недостаточности объясняется тем, что сердечная мышца не расслабляется — сердце постоянно находится в напряжении, оно будто каменеет. У мужчин, наоборот, работа сердца ослабляется, оно с каждым ударом хуже прокачивает кровь. Женщин этот недуг настигает несколько позже, чем мужчин, благодаря половому гормону эстрогену, который оберегает сердце. Как только наступает менопауза, женское сердце теряет защиту.

Что провоцирует этот недуг

Гипертония, ишемия, пороки клапанов сердца, инфаркт, воспаление сердечной мышцы и другие патологии сосудов и сердца. Злоупотребление спиртными напитками тоже сильно подрывает работу этого органа. Попадая внутрь, алкоголь то спазмирует, то расслабляет сосуды, в результате чего меняется кровяное давление, а сердце испытывает сильнейшие перегрузки и увеличивается в размерах.

Ранние признаки болезни

Распознать их непросто. Такие симптомы, как увеличение веса, слабость и быстрая утомляемость, мы склонны списывать на любые проблемы со здоровьем, только не на сердце. Но именно эти звоночки первыми сообщают о неполадках, и только потом появляются характерные для сердечной недостаточности одышка, отеки, синюшность ногтей и носогубного треугольника, чувство распирания в верхней части брюшной полости. На ранних стадиях болезни бывает достаточно изменить образ жизни: отказаться от курения и алкоголя, стать физически активным. Но если симптомы нарастают — бегом к врачу!

Что делать, если диагноз поставлен

Слабость, утомляемость появляются из-за дефицита кислорода в организме. Чаще бывайте на свежем воздухе. Проветривайте спальню перед сном. Отдыхайте в течение дня. Не преодолевайте себя, если устали. При сердечной недостаточности растет вес. Жидкость задерживается в организме, она и становится причиной увеличения веса. Еще больше усугубляет проблему избыточное употребление соли. Отныне ваша норма — 1 чайн. ложка соли в день. Когда покупаете продукты, читайте состав: там тоже может быть соль (хлорид натрия). Не досаливайте пищу — добавляйте бессолевые специи.

■ Если сердце нездорово, к вечеру отекают лодыжки.

■ При сердечной недостаточности растет вес — жидкость задерживается в организме.

Каждое утро после посещения туалета взвешивайтесь. Делать это надо до еды, весы должны стоять на одном и том же месте, так показания будут точнее. Набрали 1-1,5 кг за день или 1,5-2 кг за 5 дней? Значит, болезнь прогрессирует.

Для сердечной недостаточности характерны отеки лодыжек к вечеру. Если заболевание не запущено, утром они проходят. В более тяжелых случаях отеки постоянны.

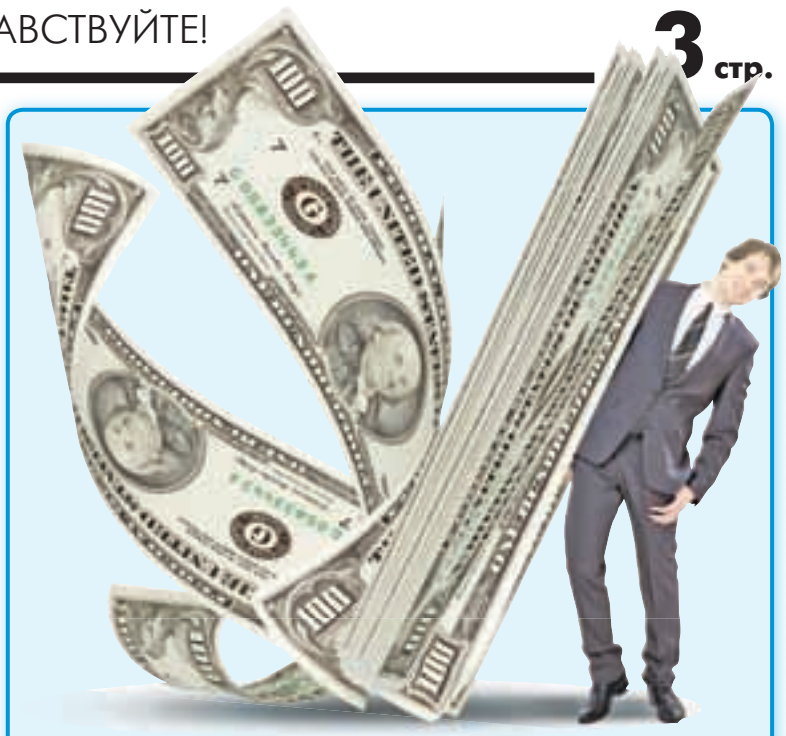
При одышке учащается и усиливается дыхание, обычно это бывает при физических нагрузках. Заметив одышку, прекратите делать то, что ее спровоцировало, отдыхайте, пока дыхание не придет в норму. Если одышка есть в состоянии покоя, лягте, сделав изголовье повыше. При одышке после сна сядьте в постели, свесьте ноги и подвигайте стопами или медленно походите.

Если частое, неритмичное, слабое наполнение пульса, главное — не паниковать. Глубоко вдохните, задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох. Повторите несколько раз, пока дыхание не восстановится. Вызовите скорую. Постарайтесь расслабиться, успокоиться. Если сердце по-прежнему «трепещет», закройте глаза и легонько надавите на глазные яблоки.

Без паники!

Бывает, что сердечная недостаточность развивается не постепенно, а за считаные минуты. Появляются клокочущее дыхание и пенистая мокрота, надсадный кашель, нарастает одышка, учащается пульс, возникает синюшность кончика носа и губ, кожа становится холодной и влажной, падает давление. Обычно это происходит ночью — больной просыпается от удушья, испытывает тревогу и страх смерти. Срочно надо вызывать скорую, при этом спросить, какие меры первой помощи можно предпринять до приезда врача. Родственники! Не нервируйте больного, успокаивайте.

Б. И. Римшев, кардиолог, кандидат медицинских наук



Самые грязные и чистые банкноты

В Великобритании хотят полностью отказаться от бумажных банкнот и ввести в оборот пластиковые купюры.

■ Юани. Самые грязные в мире — китайские деньги. На каждой крупной купюре по меньшей мере 180 тысяч бактерий, а на более мелких купюрах — до 37 миллионов. Среди них кишечная палочка, вирус гепатита В, стрептококк, сальмонелла и споры плесени.

■ Доллары и евро — самые чистые валюты. На долларах бактерий мало, а на евро их и вовсе практически нет, так как купюры обрабатывают бактерицидным раствором.

■ Рубли. На каждой банкноте находится около 500 видов бактерий, в том числе стафилококк, кишечная палочка и вирус гриппа (он живет на деньгах до 17 дней). Самая грязная — 10-рублевая купюра.

Сам себе доктор

■ ТЫКВА СОДЕРЖИТ ОЧЕНЬ РЕДКИЙ ВИТАМИН Т, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ, ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОЦИТОВ И УСКОРЕНИЕ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ.

■ МЯКОТЬ ТЫКВЫ ВЫВОДИТ ИЗ ОРГАНИЗМА НЕ ТОЛЬКО ЛИШНЮЮ ВОДУ, НО И ИЗБЫТОЧНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН.

■ ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ И КАЛЬЦИЯ В ТЫКВЕ ПОЗВОЛЯЕТ УКРЕПИТЬ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ.

Поучительная история

Чем болели великие

ИВАН ТУРГЕНЕВ: Всё началось с боли в ключице

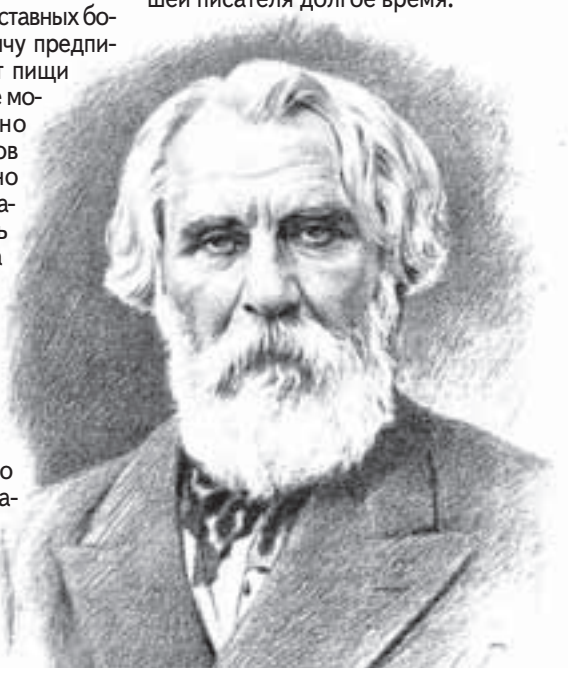
ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ ИВАН ТУРГЕНЕВ ПЕРЕНЕС РЕВМАТИЧЕСКУЮ ЛИХОРАДКУ, С ПОСЛЕДСТВИЯМИ КОТОРОЙ ПИСАТЕЛЬ СТАЛКИВАЛСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ.

При этой болезни поражаются суставы и сердечно-сосудистая система. Нередко ревматизм приводит к развитию порока сердца. Несмотря на то что острый период болезни закончился благополучно, сердечные боли и одышка продолжали преследовать писателя всю жизнь. С юных лет Тургенев не отличался аскетизмом. Отправившись на обучение в Германию, он не отказывал себе в гастрономических радостях. Впрочем, периодические боли в суставах и одышка до поры до времени не слишком тревожили Ивана Сергеевича — с приступами подагры успешно справлялись при помощи регулярных поездок на воды, а от стенокардии прописывали настойку валерианы.

Настоящие проблемы со здоровьем Тургенев начал испытывать лишь после 60 лет. Откуда-то появилась сильная боль в ключице, которая буквально сводила писателя с ума. Снять приступ можно было лишь при помощи морфия, да и то, если Иван Сергеевич лежал в кровати почти не двигаясь. Лечащий врач Тургенева вначале решил, что причина боли кроется в сердце. Однако вскоре от этой версии отказались — боль не усиливалась во время физической нагрузки, как это бывает при стенокардии, а была практически постоянной, непрекращающейся. Тогда был сделан вывод, что причина страданий писателя — межреберная невралгия. Было назначено лечение, причем довольно жесткое. Для начала Тургенева посадили на строгую молочную диету — в XIX веке считалось, что это отличное средство от нервных и суставных болезней. Ивану Сергеевичу предписывалось отказаться от пищи полностью и заменить ее молоком. Сначала нужно было пить по 6 стаканов ежедневно, постепенно норму увеличили до 12 стаканов молока. На очень короткое время диета помогла, но вскоре боль не только вернулась, но и усилилась. Тогда решено было прибегнуть к отвлекающей терапии. Больное место прижигали при помощи раскаленного металла, но и это оказалось неэффективным.

Вскоре к боли в ключице присоединилась новая напасть. На животе у писателя появилась небольшая опухоль, похожая на фурункул. Нарыв решено было удалить, причем без наркоза — медики опасались применять хлороформ, помня о сердечной болезни Ивана Сергеевича. Однако после операции боли в ключице усилились и стали опоясывающими. Дозу морфия увеличили, и писатель практически все время проводил в наркотическом опьянении. Исследование удаленной опухоли показало, что это была микросаркома, правда, врачи так и не смогли сказать, была ли это основная опухоль или метастаз.

3 сентября 1883 года Иван Сергеевич Тургенев скончался в возрасте 64 лет. Вскрытие показало, что его позвоночник был сильно поражен раком. Именно это было причиной сильной боли, мучавшей писателя долгое время.



Кладу в носки фасоль и хожу

По роду своей деятельности приходится почти целый день проводить на ногах, и к вечеру они сильно устают. Прочитала, что для успокоения ноющих ног нужно опустить их в тазик с холодной водой. Но я не всегда могу себе это позволить, поэтому делаю массаж. Кладу в чистые носки горстку некрупной фасоли и хожу в течение часа, занимаясь домашними делами. Такой массаж хорошо помогает.

И. Н. Рябушкина, Белгородская обл.

Настойка клевера для мозга

Самое лучшее лекарство для улучшения мозгового кровообращения и улучшения памяти — настойка красного клевера. Залейте 40 г цветов 0,5 л водки, настаивайте 2 недели. Отожмите и пейте по 1 ст. ложке перед обедом и перед сном. Моего мужа выписали из больницы после инсульта. Он не говорил, ничего не помнил и плохо соображал. После того как выпил 1,5 л настойки клевера, все нормализовалось. Этот рецепт у меня попросил даже врач для своего отца.

Г. С. Евдокимова, Омск

За лекарством я иду в сад

Заболели? Подумайте: надо ли идти в аптеку? Может, лучше выйти на луг или в сад? Лет десять тому назад, когда у меня начало повышаться давление, мне помогло лекарство с грядки — календула. Заливала 2 ст. ложки сухих (или 3 ст. ложки свежих) цветков календулы 1 стаканом кипятка, настаивала на водяной бане 15 минут. Затем настаивала 45 минут при комнатной температуре и процеживала. Отвар доводила до первоначального объема кипяченой водой. Принимала по 1-2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды. И давление нормализовалось.

В. Н. Карпова, Чебоксары, Чувашия

Мокрица помогает при болях в спине

Полезнее свежая мокрица, только что скошенная. А если сухая, то перед тем, как ее применять, надо размочить. Когда беспокоит радикулит, я иду в огород и рву свежую мокрицу. Прополаскиваю ее в воде, просушиваю. На ночь расстилаю теплый платок, затем клеенку, а на нее ровным слоем раскладываю мокрицу. Ложусь на подстилку и хорошо обвязываюсь платком. Укутываюсь одеялом и сплю с таким компрессом до утра.

И. Н. Павлова, Пятигорск

5 Г СУХИХ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15-20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ.

ВЫБОРЫ В РОССИИ — ЭТО КАК СВАДЬБА ПО ЗАЛЕТУ: ХЛОПОТЛИВАЯ И ЗАТРАТНАЯ ФОРМАЛЬНОСТЬ.

Намотай на ус

Не представляете своей жизни без кофе? Пьете его, чтобы взбодриться, настроиться на рабочий лад? Как показали результаты нового исследования, кофе может дать прямо противоположный эффект — пробудить в человеке лень. Причем даже у трудоголиков. Замечено, что подвижные и более сообразительные люди после выпитой чашки кофе становятся вялыми и апатичными, а спокойные по характеру, напротив, более активными. Так что имейте в виду, что не всем и не всегда кофе помогает взбодриться.

Пригодится

У ВАС подагра? При сильной боли и ломоте в руках и ногах весной, как только начнет распускаться одуванчик (в начале мая), соберите 40-50 штук, наполните пол-литровую банку, залейте тройным одеколоном, настаивайте месяц и натирайте руки и ноги.

БОЛЯТ суставы? Залейте 100 г листьев лещины (орешника) 3 стаканами медицинского спирта и настаивайте 21 день в теплом темном месте. Используйте для растираний или компресса на ночь.

СМЕШАЙТЕ поровну траву сныти, корни лопуха и сабельника болотного. Залейте 2 чайн. ложки сбора 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 45 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

На каждый день

Держим спину

Правильная осанка сделает вас более энергичным, поможет сердцу и избавит от боли в позвоночнике. Необходимо только выработать правильные привычки.

- Каждые 15 минут меняйте позу, иначе мышцы устают.
- Держите подбородок параллельно земле, а голову на одной линии с позвоночником — снимается напряжение с шеи.
- Носите ортопедическую обувь или подпяточники — снимается нагрузка с пяток.
- Спите на жестком.
- Держите вес в норме — лишние килограммы дают дополнительную нагрузку на мышцы живота.
- Правильную осанку не выработаешь сразу, это длительный процесс.

Берёза

Русский лекарь

■ **От заболеваний сердечно-сосудистой системы.** Стеклянную банку на 2/3 заполните молодыми сережками березы. Доверху залейте водкой или спиртом. Банку хорошо закупорьте и поставьте в темное прохладное место на 2 недели. Принимайте по 20 капель 3 раза в день перед едой. Ежедневно дозу можно увеличивать на 1 каплю в день, доведя до объема чайной ложки. Затем дозу снижайте в обратном порядке и снова продолжайте прием настойки, увеличивая дозу. Перерыв между курсами лечения делать не нужно.

■ **Болят суставы?** Втирайте в них березовую мазь. В качестве мазевой основы возьмите свежее сливочное масло или нутряной жир. В глиняный горшочек выложите слой масла толщиной 1 см, сверху такой же слой березовых почек — и так, чередуя, заполните горшок доверху. Горлышко закройте крышкой из пресного теста: смешайте воду, муку, соль. Поставьте горшок на сутки в горячую духовку. Жар должен быть умеренным, не больше 90°С. Через сутки горшок выньте из печи, остудите. Тщательно перетрите содержимое через марлю или сито. Добавьте 1 ст. ложку спирта и выложите в стеклянную банку. Мазь втирайте в больные суставы, позвоночник на ночь.

■ **При хроническом ревматизме.** При этом заболевании полезно делать фитоаппликации, обертывания, сухие ванны и примочки из свежих листьев березы. Для сухих ванн наполните ванну, большую бочку или мешок свежими березовыми листьями. Принимайте ее 1,5 часа. Такая процедура эффективна в мае и июне.

■ **От пяточных шпор.** Используйте кашицу из березовых листьев, собранных в мае. Листья хорошо измельчите, истолките в ступке. Затем выложите на повязку и закрепите на область шпор. Держите повязку 1-2 часа. Процедуру делайте 3 раза в день ежедневно не меньше двух месяцев.

Колени щёлкают...

Мне всего 25 лет, а уже начали хрустеть суставы. Мама считает, что ничего страшного. А я стесняюсь, когда коленки щелкают. Что-то со мной не так?

А. Чуднова, Сызрань

Хорошо настроенный механизм не должен щелкать и скрипеть. В нормальном состоянии суставные поверхности точно совпадают друг с другом. Их скольжение гладкое и плавное. Поэтому хруст в суставах — признак проблем. Еще одна причина хрустящих суставов — сколиоз. При этом заболевании смещения затрагивают не только позвоночник, как принято считать, но и все тело — от макушки до пяток. Каждый сустав оказывается немного не на своем месте. И в таком разбалансированном механизме с легкостью появляются и хруст, и щелчки.

У взрослых к этому «багажу» присоединяются изменения в связках и хрящах вокруг сустава. В них могут откладываться соли, отчего они уплотняются. И привычное движение теперь встречает сопротивление. Отсюда и скрип. Кроме того, в подобном хрусте виноваты нарушения в работе печени. Снижается выработка суставной жидкости, которая выступает в роли смазки.

Хроническая физическая перегрузка сустава тоже приводит к раннему хрусту. Связочный аппарат и хрящи просто преждевременно изнашиваются. К появлению щелкающих звуков могут привести и последствия перенесенных застарелых травм. Но чтобы впоследствии на фоне хруста не развился артроз, важно вовремя обратиться к врачу и изменить свой образ жизни.

Отличным подспорьем в борьбе за хорошее самочувствие будут ежедневные 10000 шагов и плавание. При нем нагрузка на суставы сводится к минимуму. Чаще ешьте студень или холодец — источник естественного желатина и коллагена. Фактически пищевой желатин — натуральный хондропротектор. Хорошо восстанавливает соединительные ткани козье мясо.

Г. Н. Лымарь, врач-остеопат

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШПОР, ПРИЛОЖИТЕ САЛИЦИЛОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ НА 3 ДНЯ. ЗАТЕМ РАСПАРЬТЕ КОЖУ И СОСКОБЛИТЕ ШКУРКУ, ПОКА НЕ ВЫЙДЕТ КОРЕНЬ.

В лесу надрал осиновой коры и заварил

Хочу рассказать, как при помощи народного рецепта я избавился от язвенной болезни желудка. Прихватило меня прошлой весной. Мой друг убедил попробовать одно средство, которым в свое время вылечился сам. Правда, оно невкусное, очень горькое. Но ради здоровья можно и потерпеть. Надо надрать в лесу осиновой коры, вымыть ее и мелко нарезать. Заварить 1 ст. ложку коры 1 стаканом кипятка, кипятить на маленьком огне 10 минут. Затем отвар охладить и процедить. Лечиться отваром осиновой коры надо в течение 2 месяцев по такой схеме: первая неделя — по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, вторая — по 2 ст. ложки, третья — по 3 ст. ложки, четвертая — по 4 ст. ложки. В следующий месяц отвар надо принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Свежую порцию надо готовить каждый вечер и употреблять ее на следующий день. Этот рецепт мне очень помог.

Н. С. Артюхов, Московская обл.

Ещё та проблема

Стеноз привратника желудка

ЭТОТ НЕДУГ У ВЗРОСЛЫХ ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ НА ФОНЕ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА. КАК ТОЛЬКО ЯЗВА ЗАЖИВАЕТ, СИМПТОМЫ СТЕНОЗА ИСЧЕЗАЮТ.

Если привратник сужен...

Привратник желудка соединяет желудок и двенадцатиперстную кишку. Его предназначение — задержать пищу в желудке на непродолжительное время, пока желудочные ферменты не обработают ее. Если привратник сужен сильнее физиологической нормы, попадание пищи в кишечник затрудняется. Это, в свою очередь, приводит к тяжелым нарушениям в организме.

Причина стеноза — язва желудка

Стеноз привратника желудка у взрослых чаще развивается на фоне язвы желудка. Когда язва заживает, образуется рубцовая ткань. Этот рубец состоит из соединительной ткани, которая не может растягиваться. В результате снижается эластичность стенок желудка. Этот же рубец может перекрыть просвет привратника. Другая причина стеноза — внутристеночный рак желудка. Злокачественное новообразование прорастает в ткань стенок желудка. Это приводит к сужению просвета привратника. Иногда недостаточность привратника бывает врожденной. Чаще всего она поражает мальчиков.

Стеноз у детей и взрослых

Врожденный стеноз привратника проявляет себя уже в первый месяц жизни ребенка. Из-за того, что просвет привратника смыкается, пища не может попасть в кишечник. Как следствие, у младенца через некоторое время после кормления возникает обильная рвота.

Если стеноз развивается у взрослого человека, то появляются тошнота и рвота, отрыжка с кислым привкусом, боль в желудке. Со временем организм истощается и обезвоживается. Кстати, язва желудка проявляется так же. Поэтому люди, страдающие этим заболеванием, даже не догадываются о другом диагнозе. Вот почему важно регулярно проходить обследование.

Стеноз проходит через три стадии

I стадия. Просвет привратника сужается незначительно, пища все же проходит в кишечник. Возникают первые симптомы заболевания: отрыжка, которая часто имеет кислый привкус, чувство тяжести в желудке после еды, иногда — рвота. После рвоты больной чувствует себя лучше.

II стадия. Просвет привратника сужается еще больше. Больной жалуется на переполненность желудка, которая сопровождается болью. Часто возникает отрыжка с кислым привкусом. Через некоторое время после приема пищи возникает рвота. После нее человек чувствует себя лучше. Поскольку пищи в кишечник поступает недостаточно, начинает развиваться анемия, снижается вес.

III стадия. Привратник сильно сужен или смыкается. Состояние больного ухудшается, неприятные симптомы нарастают. Желудок растянут, в нем бродит застоявшаяся пища. Организм истощается и обезвоживается. У больного часто возникает обильная рвота с резким неприятным запахом.

Лечение заболевания

Если стеноз привратника желудка врожденный и развивается у новорожденного, традиционная медицина рекомендует проводить хирургическое лечение. Операция часто показана и взрослым больным. Существует также нехирургическое лечение стеноза. Это строгая диета и снижение секреции желудочного сока.

■ Лечение стеноза привратника желудка должно начинаться с лечения язвы.
■ Чем быстрее затянется язва, тем быстрее восстановятся стенки желудка.

Диета и правильное питание

* Питаться при стенозе привратника, как и при язве желудка, надо часто — 5-6 раз в день. Порции должны быть небольшими.

* Лучше есть свежую еду домашнего приготовления. Блюда должны быть теплыми. Слишком горячие или холодные раздражают стенки желудка. Хорошо, если это будут жидкие протертые овощные супы и каши.

* Свежих овощей и фруктов лучше избегать — они стимулируют брожение пищи в желудке. Фрукты и овощи можно запекать или отваривать и перетирать.

* Необходимо исключить из рациона жирное мясо и рыбу, бульоны из них, а также выпечку.

* Еда должна быть пресной. Нельзя употреблять пряные, соленые, копченые блюда, поскольку они стимулируют секрецию желудочного сока.

* Полезно пить свежевыжатые овощные соки, чай и травяные отвары. Кофе и какао надо исключить.

Что рекомендует народная медицина

Народные рецепты позволяют облегчить состояние больного и уменьшить неприятные симптомы болезни.

*** Мать-и-мачеха.** Отвар этого растения надо пить при изжоге, которая сопровождает стеноз привратника желудка. В 1 стакане кипятка заварите 1 чайн. ложку сушеной травы, настаивайте полчаса, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана при изжоге.

*** Клюква и алоэ.** Смешайте в равных пропорциях сок клюквы и алоэ, отжатый из нижних листьев растения. Разведите 1 стакан смеси 2 стаканами холодной кипяченой воды и добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 1 неделя, затем сделайте перерыв на месяц. Снадобье уменьшает симптомы стеноза, а также оказывает небольшой слабительный эффект.

*** Алоэ.** Не поливайте растение в течение двух недель. Затем срежьте нижние листья. Промойте 0,5 кг листьев и положите в темное прохладное место (можно на нижнюю полку холодильника) на 5 суток. Затем очистите от кожуры, пропустите через мясорубку и смешайте с 0,5 кг нагретого на водяной бане меда и 500 мл красного (лучше домашнего) вина. Настаивайте в темной стеклянной посуде с плотной крышкой 7 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в сутки.

*** Морковь и картофель.** Смешайте соки этих овощей в равных пропорциях. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день. Сок должен быть свежеотжатым. Снадобье способствует скорейшему заживлению язвы и уменьшает отрыжку.

*** Бессмертник песчаный.** Залейте 1 стаканом кипятка 3 ст. ложки сушеного растения, настаивайте 20 минут, процедите. Настой выпейте в течение дня небольшими порциями до еды.

Н. Е. Степанова, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Думай, думай

СОДА СНИМЕТ ИЗЖОГУ, НО...

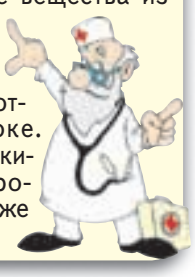
Сода действительно на некоторое время нейтрализует действие соляной кислоты в желудке. Но! При этом в нем образуется углекислый газ, который сильно раздражает слизистую желудка. Бесконтрольный прием пищевой соды при изжоге в итоге перестает ее снимать, а нарушив кислотно-щелочное равновесие, провоцирует серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта — гастрит и язву.

ЯДОВИТАЯ КРАСИВАЯ ПОСУДА

В стеклянных стаканах, бокалах для пива и вина, расписанных эмалью, содержатся высокие уровни свинца и кадмия. Опасные металлы есть на поверхности емкостей и на их ободках. Свинец содержится в красках всех цветов, а кадмия больше в красной эмали. Попадая в организм, свинец поражает почки, печень, сердце, сосуды и нервную систему и может вызвать анемию и лейкоз.

ПЛАСТИК В ВОДЕ ИЗ-ПОД КРАНА

Водопроводная вода опасна. В ней содержится пластик, и его частицы способны попадать во внутренние органы, подрывая здоровье. Врачи до сих пор не могут предсказать, как точно он воздействует на организм. Пока известно, что микропластик поглощает токсичные химические вещества и потом выделяет их в кишечник. При попадании внутрь организма химические вещества из пластика добираются до нижней части легких и оказываются в кровотоке. Ученые подчеркивают: бутилированная вода также небезопасна.



Пить или не пить?

Препараты кальция

1. Прежде чем пить кальций, проверьте на денситометре (аппарат, определяющий плотность костей), есть ли у вас дефицит этого элемента, и сдайте анализ на содержание кальция в крови.
2. Кальций в чистом виде бывает опасен. Он ускоряет свертываемость крови, образует тромбы в сосудах, откладывается на их стенках. Это повышает вероятность инфаркта и инсульта.
3. Принимайте кальций строго курсами и только при необходимости, если анализы подтвердили, что его недостаточно.

Язва обострилась

■ Хорошим заживляющим действием при язве желудка обладает состав из 100 г меда и сока алоэ, 50 г измельченного инжира с добавлением в него растертых в порошок 10 таблеток апилака — маточного молочка. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером через час после еды в течение месяца.

■ Пропустите через мясорубку по 150 г отварной капусты и тыквы. Добавьте 2 ст. ложки меда и съедайте в качестве полдника в течение 3 недель. Это не только способствует заживлению язвы, но и наладит стул.

■ Смешайте по 5 ст. ложек сухих измельченных листьев и корней крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев подорожника большого и 1 ст. ложку плодов можжевельника обыкновенного. Залейте смесь 1 л красного вина типа кагора, настаивайте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Затем добавьте 4 ст. ложки меда и варите на маленьком огне 30 минут. Настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

■ Смесь масла облепихи и кедрового, принятые по 1 ст. ложке натощак, — хорошая профилактика язвы желудка. С этой же целью используйте мумие в таблетках по 0,2-0,3 г 3 раза в день до еды. Курс лечения — 10 дней. После пятидневного перерыва повторите.

Авторитеты дают советы

Пожилым жить тяжко...

ПРОТИВ НИХ ИГРАЮТ НЕМОЩЬ, БОЛЕЗНИ И СКВЕРНЫЙ ХАРАКТЕР, КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ ОБЩЕНИЕ СО СТАРИКАМИ НЕВЫНОСИМЫМ.

Пожилой человек уже не хозяин себе

Мы, их взрослые дети, совершаем две главные ошибки. Первая — считаем, что мать или отец капризничает из прихоти, пользуясь преимуществом возраста. Но это не так. Пожилой человек уже не хозяин себе. В его мозгу, а значит, и психике, произошли страшные перемены — утрачены гибкость мышления, критичность, зато эгоизм вырос до грандиозных размеров. Наивно думать, что окриками и ссорами можно вернуть прежних родителей — здравомыслящих и молодых. Мама и папа уже не будут прежними, разве что в редкие моменты просветления. Научитесь с этим жить. Как облегчить себе и старикам жизнь в конце их долгого пути?

Заведите тузика или мурку

Если родитель в состоянии обслуживать себя, относительно здоров, но очень нуждается в общении — не мешкая заводите тузика или мурку. Тогда старикам будет о ком заботиться. Это дает чувство собственной нужности. Но, главное, рядом есть живая душа, пусть порой бестолковая и дурашливая, но любящая и преданная. А еще животные возвращают немощного человека в золотую пору детства, когда у него был такой же непоседа Бублик. И чем слаще воспоминания, тем меньше поводов дергать вас и брюзжать. И еще животные — настоящие волшебники по части исцеления стариков от эгоизма. Интересы питомца всегда будут на первом месте — и слава богу. Все, что животному нужно, — играть, гулять, есть и обниматься. То же самое нужно и старику.

Не спорить. Не обсуждать. Не уговаривать

Съездить с родителем к нотариусу, сводить его к парикмахеру или врачу — сущее испытание. Старики начинают артачиться на ровном месте. То у них давление, то обувь не подходит. Эти манипуляции сродни детским «закидонам»: старикам тоже нравится чувствовать свою значимость. Если потакать, можно годами ходить по кругу — вроде договорились, а в последний момент ваш родитель разыграл любимую партию, оставив в дураках. Да, ему или ей снова хочется чувствовать себя хозяином положения. Бессмысленно взывать к совести или брать клятвы. Есть три «не», которым в этой ситуации стоит следовать, — не обсуждать, не спорить и не уговаривать. Просто поставьте перед фактом: «Папа, после обеда идем к кардиологу». Скажите, что доктор ждет, такси уже заказано, консультация оплачена. Запомнили? Не спорить. Не обсуждать. Не уговаривать. При этом научитесь «отдавать приказы», не оскорбляя старость. Шутливо-властным тоном, игриво топнув ногой, — с ними теперь только так.

Пожилым необходимы разговоры

Старики очень разговорчивы. Готовы днями по кругу говорить об одном и том же. Вас, понятное дело, это раздражает, так как отнимает время и силы. Ведь приходится слушать, поддакивать или возражать. Тут-то и кроется ошибка. Избежать разговоров не удастся: пожилым, как воздух, они необходимы. Это залог их хорошего самочувствия и настроения, энергетическая подпитка. Но словесному «агрессору» не нужно ваше участие в разговоре, по сути их устраивает монолог. А вы — те самые «свободные уши». Ваша задача — отключиться, воспринимать речь стариков как фон, иногда кивать, вставлять нейтральные реплики, мол: «Конечно, а как иначе» — и сохранять спокойствие. Родителям нужны ваша доброжелательность и забота, а не здравомыслие и критичность. Короче, улыбаемся и слушаем вполуха.

О старческой экономии

Бабушка с приличной пенсией приносит из магазина продукты «по акции» — чайную пыль вместо чая, мясные обрезки и косточки. Почему старики так поступают? Ответы всегда одни и те же: «Я не знаю, сколько еще проживу». Действительно, кто знает, сколько дней или лет осталось. А случиться может что угодно: травма, болезнь, прорвет трубу в туалете, подорожают коммунальные услуги. Заработать у стариков уже нет возможности, а быть обузой детям седые гордецы не хотят — вот и ужимают расходы. Им все равно, что вам стыдно за старенькие холодильник или побитую молью шубейку, которые старики берегут. После смерти они останутся вам или внукам.

Как быть с прижимистыми «одуванчиками»? Морочьте им голову. Дарите новую шубейку и говорите, что купили за сущие гроши. Если бабуля артачится, можете взять с нее символическую сумму. Купите новый холодильник и скажите, что выиграли в лотерею, а вам второй не нужен.

Но будьте начеку: пожилые легко могут отдать деньги проходимцам, которые всучивают дребедень вроде чудо-пылесосов или обещают помочь с лекарствами. Увы. Обезопасить пожилых можно лишь неустанным контролем. Звоните несколько раз в день, часто навещайте и просите по любым вопросам советоваться.

И. В. Гавриш, геронтолог, врач высшей категории

Тест-диагностика

Симптомы деменции у стариков

Как понять, страдает ли пожилой человек слабоумием.

1. У близкого вам человека есть проблемы с памятью.
2. Если это так, стала ли память хуже, чем год-два назад?
3. Пожилой человек повторяет один и тот же вопрос или высказывает одну и ту же мысль несколько раз в течение дня.
4. Забывает о назначенных встречах или событиях.
5. Кладет вещи в непривычные места чаще одного раза в месяц.
6. Подозревает других в том, что они прячут или крадут его вещи, поэтому не может найти их.
7. Не может вспомнить час, день, месяц, год.
8. Плохо ориентируется в незнакомом месте.
9. За пределами дома или в поездках чувствует растерянность.
10. Возникают проблемы при получении сдачи в магазине.
11. Он забывает принимать лекарства, не может вспомнить, принимал ли уже лекарство.
12. Есть проблемы с управлением автомобилем.
13. Ему стало трудно пользоваться бытовыми приборами, телефоном, телевизионным пультом.
14. Стало сложно выполнять работу по дому.
15. Потерял интерес к привычным увлечениям, например рукоделию.
16. Может потеряться на знакомой территории, например рядом с собственным домом.
17. Утрачивает чувство правильного направления движения.
18. Бывает, не может вспомнить нужное слово.
19. Путает имена родственников и друзей.
20. Не всегда узнает знакомых людей.

Подведём итоги

Ответ «да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов. В вопросах 3, 7, 16, 19, 20 ответ «да» оценивается в 2 балла.

4 балла и меньше. Нет оснований подозревать слабоумие.

5-14 баллов. Может свидетельствовать о начале когнитивных нарушений. Увы, они нередко являются первой стадией более серьезных расстройств. Стоит обратиться к неврологу или психиатру.

Больше 14 баллов. Необходимо срочно обратиться к врачу.

Стихи наших читателей

Я ДАВНО ТАКИМ СЧАСТЛИВЫМ НЕ БЫЛ...

Холодный ветер, небо
в тучах хмурых,
И дым густой над крышею
родной.
Вхожу я в двери — сразу
ночь и сумрак
Остались за бревенчатой
стеной.
Здесь так знакомо пахнет
теплым хлебом,
Парным, душистым веет
молоком,
Я так давно таким
счастливым не был,
Сидя в тепле за маминым
столом.
В окно березка тихо
постучится,
Как прежде на свиданье
позовет,
Кот на колени ласково ложится
И песни мне забытые поет.
Как ты приветлив,
старенький домишко,
С тобою встречам
я сердечно рад.
Здесь мое детство радостное
слышно,
И, согревая, огоньки горят.

А. П. Новиков, с. Усть-Калманка, Алтайский край

НЕ ГРУСТИ ЖЕ, БЕРЁЗОНЬКА!

Что грустишь ты, березонька
милая,
В сарафане из снежной парчи?
Ах, невестушка, стань же
счастливою,
Помолчи ты со мной, помолчи.
Обниму я твой стан
запорошенный
И тебя обогрею теплом.
Не печалься, родная, хорошая,
Так легко мне с тобою вдвоем!
Скоро вьюги отвеют
с метелями
И в ручьи превратятся снега,
Потекут золотыми капелями
Твои слезы по белым щекам.
Заиграют в кудрях шаловливых
И тебя обогреют лучи.
Не грусти же, березонька,
милая,
Помолчи ты со мной, помолчи...

А. В. Веселова, пос. Хрустальный, Приморский край

Рекомендуем *Сам себе доктор*

Как уснуть, когда болит?

ХРАП НЕ ДАЕТ СПОКОЙНО ВЫСПАТЬСЯ

Как правило, храп возникает или усиливается, когда человек лежит на спине. Как не дать ему перевернуться на спину во сне? Пришейте к футболке сзади между лопаток карманчик и положите туда теннисный мячик. Это заставит перевернуться на бочок, и спать на спине не получится. За месяц-полтора выработается условный рефлекс спать на боку. Уменьшить храп поможет и приподнятое положение изголовья у кровати. Или несколько подушек (одной недостаточно) положите так, чтобы голова была поднята над уровнем сердца на 10 см.

МУЧАЕТ И НЕ ДАЕТ УСНУТЬ ИЗЖОГА

Опять же поможет приподнятое положение изголовья кровати. Это снизит вероятность заброса содержимого желудка в пищевод во время сна. Правда, важно также не переедать на ночь. За 3-4 часа до сна желательно исключить обильные ужины, жирную и тяжелую пищу, ограничить алкоголь. Спиртное расслабляет мускулатуру. Это может привести к выбросу желудочного содержимого и изжоге.

ГУДЯТ НОГИ ОТ УСТАЛОСТИ

Лягте в кровать, положите ноги на стенку под углом в 60° и полежите 5 минут. Это поможет оттоку жидкости от конечностей. Можно положить подушку под колени, чтобы они оказались приподнятыми. Правда, лежать придется только на спине, и то недолго, пока во сне вы не перевернетесь на бок.

МЕШАЕТ УСНУТЬ БОЛЬ В ШЕЕ

В этой ситуации нужна ортопедическая подушка. Если вы спите на большой, туго набитой перьевой подушке, то шея неестественно изгибается. Ортопедическая подушка, желательно с небольшим утолщением под шеей, хорошо держит форму. Но выбирать ее надо как обувь — сначала «примерить». В магазине полежите на выбранной модели минут 5-10. Прислушайтесь к своим ощущениям — расслабляется ли шея, не напрягаются ли где-то мышцы. Кстати, к ортопедическим подушкам нужно привыкать. Возможно, первые день-два ощущения будут странные и необычные, но потом вы не сможете спать ни на чем другом.

О. А. Богатырева, терапевт, врач II категории

Что-то с почками

НА УЗИ В ПОЧКАХ ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ

Знаю, что, если не лечиться, дело может закончиться операцией. Хочу вывести их с помощью народных средств. Только не знаю, с чего начать?

И. Н. Титаренко, Архангельск

* При камнях в почках очень полезны семена моркови. Размелите их в порошок и принимайте по 1 г (1/3 чайн. ложки) 3 раза в день за полчаса до еды. Или 1 ст. ложку семян моркови залейте 1 стаканом кипятка, хорошо укутайте, дайте настояться 12 часов, процедите и принимайте теплым по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды.

* Смешайте по 1 чайн. ложке мелко порезанных корней и листьев петрушки, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 3 часа и принимайте по 1 стакану в день в 2 приема небольшими глотками.

* Обычно в новолуние обостряются почечнокаменные болезни. Перед каждым новолунием небольшую горсть очищенного и нарезанного чеснока залейте 1 л водки, настаивайте 9 дней на солнце, но не у огня. Как только начнется новолуние, принимайте по рюмке чесночной настойки 1 раз в день натощак. Перед употреблением взбалтывайте. Делайте так во время всего новолуния.

ОДНА ПОЧКА СМОРЩИЛАСЬ...

В левой почке обнаружили коралловидный камень. Поставили диагнозы: мочекаменная болезнь, хронический пиелонефрит, одна почка сморщилась с утратой функции. А еще признали симптоматическую артериальную гипертензию. Насколько это опасно и обязательна ли операция?

З. Н. Ермолова, Новосибирск

Учитывая ваш диагноз, если правая почка функционирует, левую надо удалить. Она не выполняет свои функции (это должно быть окончательно подтверждено данными экскреторной урографии, динамической нефросцинтиграфии) и может стать причиной симптоматической артериальной гипертензии. Последняя, в свою очередь, плохо поддается консервативному лечению.

Наличие мочекаменной болезни, коралловидного камня в левой почке поддерживает в ней хронический воспалительный процесс, следовательно, в организме постоянно присутствует очаг инфекции. Такой орган желательно удалить.

НО КАК ЕСТЬ СУП БЕЗ СОЛИ?

У меня заболевание почек. Врач назначил специальную диету и посоветовал полностью отказаться от соли, заменив ее травяными приправами. Но как есть суп или рыбу без соли?

И. Т. Рябов, Томская обл.

Если нет высокого артериального давления, то пищу можно подсаливать. Соль усиливает почечный кровоток и этим помогает быстрее погасить воспалительный процесс в больной почке. Злоупотреблять ею нельзя. Укроп и петрушка очень полезны при всех урологических заболеваниях. Они обладают противовоспалительным и мочегонным действием.

Х. М. Семенов, уролог, врач высшей категории

В ПОЧКАХ СОЛИ И ПЕРЕГНУТ ЖЕЛЧНЫЙ

Мне 24 года. С 12 лет жалобы на частую изжогу и боли в правом боку. На днях сделала УЗИ, выяснилось, что в почках соли и перегнут желчный пузырь. Как избавиться от этого?

Олеся, Липецкая обл.

Старайтесь каждый день пить как можно больше воды и периодически, раз в 1-2 недели, устраивайте себе дни с повышенной водной нагрузкой (то есть за день нужно выпивать 2-3 л воды). При этом надо как можно больше и интенсивнее двигаться и чаще менять положение тела. Во время болей можно принимать спазмолитики. По поводу проблем с желчным пузырем проконсультируйтесь с гастроэнтерологом.

От операции муж отказался

У мужа обнаружили камни в почках, а одна почка вообще не работала. Предложили операцию, но он отказался. Решила полечить его сама. Насыпала в литровую банку до половины красной смородины, 1 стакан сахара, хорошенько растолкла и доверху залила водой. Через 3 дня, когда на смородиновом настое появились пузырьки, настой слила, а ягоды выбросила. Настой разделила на 3 части (это дневная доза). Муж принимал лекарство утром, натощак, в обед — за полчаса до еды, и вечером, перед сном. На курс ушло около 8-10 кг красной смородины. Муж пил настой 10 дней, после чего почувствовал резь, и камня... не стало. Это потом подтвердило УЗИ. Бродить ягоды начинают на второй день. При повторном приготовлении целебного настоя банку после предыдущей дозы лекарства не ополаскивайте. Благодаря этому быстрее пойдет брожение. Настой можно сливать ежедневно.

Р. S. При оксалатных камнях такое лечение противопоказано!

И. Н. Кошкина, Тверская обл.

Я крошила спорыш в салат с овощами

Камни в почках дробятся и выходят безболезненно с помощью спорыша (в народе его называют камнеломка). Самая целебная эта трава — в мае-июне. У меня однажды УЗИ показало камни в желчном пузыре и левой почке (до 1 см). С мая по сентябрь я заваривала траву и пила как чай, без сахара и меда. Пила много, как воду. Еще крошила спорыш в салаты с огурцами и помидорами. В сентябре прошла УЗИ — камней не было и даже песка не осталось!

З. Дейнеко, РСО-Алания

При гепатите полезно

Положите в эмалированную или стеклянную посуду 1/2 ст. ложки березовых почек и залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды. Закройте посуду крышкой и держите на водяной бане 15 минут. Затем отвар охладите до комнатной температуры, долейте 200 мл кипяченой воды. Процедите и принимайте в теплом виде по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды.

И. Н. Андреева, Тамбовская обл.

О цитрусах

● **Корка.** Улучшает пищеварение, стимулирует аппетит, оберегает от отравлений и вздутия живота. Разумеется, есть корки просто так — не самая удачная идея, так что приготовьте из них отвар. Залейте корки кипятком, подержите на огне 5 минут, охладите и процедите. Можно добавить сахар или мед по вкусу.

● **Косточка.** Есть ее нельзя, но зато из нее можно вырастить новое деревце — цитрусы неплохо себя чувствуют на подоконниках. Конечно, плодоносить такое деревце не будет (чтобы получить плоды, дерево придется привить), но интерьер украсит.

● **Белая сеточка между дольками** содержит глюкозиды — вещества, укрепляющие стенки сосудов. Так что счищать ее не нужно.

ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ 10-15 КУРИНЫХ ПУПКОВ ОЧИСТИТЕ ОТ ПЛЕНКИ. ВЫСУШИТЕ ЕЕ, РАЗОТРИТЕ В ПОРОШОК. ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК ПО 1/2-1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ. КУРС — 1-2 МЕСЯЦА. КАМНИ РАСТВОРЯТСЯ И ВЫЙДУТ САМИ.

ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ, А ПЛОХИЕ ДЕЛАЮТ ЕЕ ПРИЯТНЕЕ.

У меня холецистит и киста в печени...

Заключение врача — диффузное изменение печени, небольшая кистозная полость размером 1,7 см. Что означает этот диагноз? Какое необходимо лечение?

Н. В.Федоренко, Иркутск

Вы указали только результаты УЗИ печени и нет никаких других данных обследований и истории развития заболевания. Чтобы поставить точный диагноз и назначить лечение, необходимо знать, нет ли у вас ожирения, сахарного диабета, как регулярно вы принимаете лекарства и не употребляете ли алкоголь. Также нужно знать показатели биохимических тестов — печеночный профиль, липидный профиль, маркеры вирусных гепатитов. По данным УЗИ можно сказать только то, что есть или жировое перерождение печени (жировая болезнь печени), или воспаление печени (гепатит). Жировая болезнь печени — распространенное и небезопасное состояние, когда капельки жира откладываются внутри клеток печени. В итоге она не справляется со своими функциями, происходит отравление организма продуктами обмена веществ, печень воспаляется и развивается цирроз.

Причины жировой болезни печени — избыточная масса тела, сахарный диабет, дисбактериоз толстого кишечника, употребление некоторых лекарств, алкоголя, вирусы. Для лечения назначаются гепатопротекторы и препараты, которые нормализуют жировой обмен и чувствительность тканей к инсулину. Лекарства нужно принимать долго и только по рекомендации врача. Для улучшения состояния важно также снизить вес, нормализовать липидный (жировой) обмен, восстановить кишечную микрофлору, отказаться от алкоголя. Что касается кисты в печени, то нужно исключить поражение печени паразитами (например, эхинококки), а также онкологию.

С. В. Шурыгин, гепатолог, врач II категории

Чистим чисто

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ ОТ ТОКСИНОВ И ШЛАКОВ.

Промойте 3 стакана овса (но не овсяных хлопьев) в теплой воде и положите в 5-литровую кастрюлю. В эту же кастрюлю насыпьте 2 ст. ложки измельченных сухих (можно свежих) листьев брусники, 2 ст. ложки листьев или почек березы (свежих или сухих), налейте 4 л воды и поставьте на сутки настаиваться в прохладном месте.

В другую кастрюлю насыпьте 1 стакан измельченных плодов шиповника, залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, кипятите 10 минут и оставьте настаиваться сутки. Через сутки первую кастрюлю поставьте на огонь, доведите до кипения, добавьте туда 2 ст. ложки кукурузных рылец и 2 ст. ложки травы спорыша. Когда смесь покипит 15 минут и 45 минут настоится, процедите ее в другую кастрюлю и добавьте процеженный настой шиповника. Содержимое разлейте в бутылки темного цвета и поставьте в холодильник. Принимайте смесь ежедневно в теплом виде за полчаса до еды: 1-й день — 50 г, 2-й день — 100, 3-й день и все последующие — по 150 г. Курс лечения — 10 дней. Через 2 недели курс повторите. Во время очищения исключите из рациона пищу животного происхождения, особенно мясо и колбасу. Очищение проводите 2 раза в год.

На приёме у лора

Маме в детстве вырезали аденоиды...

Моей маме в детстве аденоиды удаляли хирургическим путем. Неприятная процедура. А сегодня как их удаляют?

Надежда С., Тульская обл.

Раньше всем повально удаляли аденоиды. Теперь хирургическое вмешательство проводят только при крайней необходимости. Если аденоиды полностью перекрывают носоглотку, поможет только операция. Но она проводится обязательно под контролем эндоскопа. Он вводится через нос, чтобы была видна носоглотка. Вся операция транслируется на телемонитор, и хирург видит все, что делает.

Если речь идет об увеличении аденоидов I-II степени, то достаточно консервативного лечения. Если выявлена III степень,тоже существует вариант консервативного лечения. Если ребенку стало легче и степень снизилась с III на II, то операция уже не потребуется. Следующий курс лечения снизит степень увеличения аденоидов со II на I. А еще один — с I на нулевую. Если же при консервативном лечении результата нет, остается операция. Но родители ребенка должны исчерпать все возможности консервативного лечения. И к хирургу обращаться не раньше, чем убедятся, что никакое другое лечение не помогает.

Пригодится

■ ДЛЯ АППЕТИТА ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ СЕМЕНА ТМИНА ПРИНИМАЮТ НА КОНЧИКЕ НОЖА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

■ КРОВОТОЧАТ ДЕСНЫ? 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КОРЫ СТВОЛА АЙВЫ ЗАЛЕЙТЕ 1,5 СТАКАНА ВОДЫ, ПОДЕРЖИТЕ 30 МИНУТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ И ПОЛОЩИТЕ РОТ.

Опух в горле маленький язычок

Во время простуды у меня так опух маленький язычок в горле, что трудно было дышать. Пришлось даже вызывать скорую. Теперь боюсь, как бы это не повторилось. Что делать для профилактики?

Е. Ухова, Новосибирск

Отек маленького язычка и самой гортани может возникнуть при вирусном ларингите, гриппе, кори и дифтерии. Чаще это проблема маленьких детей, у которых просвет в гортани еще мал. Но с ней сталкиваются и молодые женщины. Опасность в том, что при сильном отеке дыхательных путей человек может задохнуться. Поэтому вызов скорой помощи в вашем случае — это очень разумно.

На будущее имейте в виду, что при одышке, осиплости и лающем кашле нужно принимать противоотечные средства. Это могут быть антигистамины первого поколения («Супрастин», «Тавегил») или стероидные противовоспалительные препараты (преднизолон в таблетках). Хорошо снимают отек и воспаление ингаляции через небулайзер. Ампулы названных средств смешивают с физраствором или щелочной минеральной водой и дышат каждый час до улучшения самочувствия. Такова скорая самопомощь. Но она не исключает консультации врача. Обязательно покажитесь отоларингологу. Ведь иногда затрудненное дыхание и глотание возникает при полипах и опухолях горла. Лучше их исключить и жить спокойно.

И. Н. Сирина, отоларинголог, врач высшей категории

Интересные рецепты

От любой напасти — чеснок на масле

Если появляется сильный кашель, на ночь, лежа в постели, беру в рот 1 чайн. ложку целебного снадобья, но не глотаю. Масло само растекается во рту. Утром вместе с кашлем хорошо отходит мокрота, дыхательные пути очищаются. Принимаю чесночное масло до полного выздоровления.

От кашля, насморка и геморроя среднюю неочищенную головку чеснока с хвостиком заливаю в эмалированной литровой кружке 100 мл рафинированного подсолнечного масла (чтобы не пенилось). Накрываю крышкой и ставлю на маленький огонь. Кипячу до тех пор, пока чеснок не обуглится. Количество масла в процессе приготовления уменьшится. То, что остается, после охлаждения сливаю в стакан. Туда же измельчаю сгоревшую головку чеснока — получается масло с запахом угля. Оно-то и есть то самое универсальное лечебное средство.

При насморке утром смачиваю в этом масле ватные тампоны и закладываю в нос. Пока умываюсь, одеваюсь, нос полностью очищается от слизи.

Этим же маслом я вылечила геморрой в запущенной форме. Смазывала на ночь шишки до тех пор, пока они полностью не исчезли. На это ушел месяц. Потом еще какое-то время вводила на ночь тампоны, смоченные в лечебном масле, для закрепления успеха и профилактики рецидива болезни.

Л. Бочкина, Ивановская обл.

Нюхаем... соль

НЕСКОЛЬКО ВДОХОВ — И НЕРВЫ В ПОРЯДКЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ОТСТУПИЛА. МОЖНО СПОКОЙНО ЖИТЬ ДАЛЬШЕ.

Раньше у каждой уважающей себя дамы был при себе флакончик с нюхательной солью. Как только даму захлестывали эмоции (неважно, хорошие или плохие), она тут же доставала этот волшебный пузырек и вдыхала успокаивающие ароматы. Несколько вдохов — и нервы в порядке, головная боль отступила. Можно спокойно жить дальше. У современных дам нервы, конечно, покрепче, чем у наших прабабушек, и они научились справляться со стрессами и проблемами без нюхательной соли. Хотя, может, это только кажется, и они не такие уж сильные? Да, умеют «держать удар», не падают в обморок, получая неприятные известия. Да, в горящую избу бестрепетно войдут и коня на скаку остановят (в переносном смысле, разумеется). А куда денешься? Жизнь нынче такая! Приходится быть сильными. Но бедный организм, несчастная нервная система отчаянно страдают от таких повседневных подвигов. Как их поддержать? Может, опять держать в кармане флакончик с нюхательной солью? А сделать самому такое волшебное средство просто. Насыпьте в чашку крупную морскую соль, добавьте эфирное масло или смесь эфирных масел. Все тщательно перемешайте, чтобы соль впитала в себя масло. Вот это и есть нюхательная соль. Засыпьте ее в небольшой красивый флакончик и плотно укупорьте его. Вот и все премудрости: лекарство готово!

Чтобы снизить артериальное давление, в 100 г соли добавьте 5 капель масла лаванды, 2 капли масла мелиссы, 1 каплю масла иланг-иланга.

* Избавиться от волнения и чувства тревоги поможет нюхательная соль из смеси эфирных масел мелиссы (3 капли), аниса, ромашки, лаванды (всего по 2 капли) и 1 мл растительного масла из виноградных косточек.

* Если одолевает депрессия, подойдет нюхательная соль из масел бергамота (2 капли), вербены (2 капли), иссопа (2 капли), лаванды (2 капли), герани (1 капля), иланг-иланга (1 капля) и 1 мл растительного масла из виноградных косточек.

* Чтобы избавиться от приступа страха и паники, смешайте с солью по 1 капле масел герани, сандалового дерева, иланг-иланга и 2 капли масла ромашки.

* Стали вялым и апатичным? Поможет нюхательная соль с маслом эвкалипта (4 капли).

* Если нерешительны и вам трудно сделать выбор в затруднительных ситуациях, скорее доставайте флакончик с нюхательной морской солью, обогащенной эфирными маслами мускатного шалфея (2 капли), розмарина (2 капли) и лимона (3 капли).

* Устали, а работы впереди непочатый край? Откройте флакончик с нюхательной солью из смеси эфирных масел — по 2 капли масла имбиря, майорана, по 1 капле масел гвоздики и тимьяна и 4 капли масла можжевельника.

* Восстановит силы соль с маслом базилика (3 капли) и розмарина (1 капля).

* Поможет сосредоточиться нюхательная соль с маслами мирта (1 капля), мяты перечной (3 капли) и лимона (3 капли).

* Нервишки пошаливают? Это пройдет, если у вас всегда наготове флакончик с нюхательной морской солью, обогащенной ароматами эфирных масел валерианы (4 капли), ромашки (2 капли), лаванды (2 капли) и бергамота (1 капля).

* Стресс снимет нюхательная соль с эфирными маслами ромашки (4 капли), мелиссы (3 капли) лаванды и розмарина (по 1 капле).

* Голова болит? Рекомендуется нюхательная соль с таким составом: 5 капель масла лаванды, по 1 капле мяты перечной, лимона и мускатника и 1/2 чайн. ложки подсолнечного масла.

* От хронических бронхитов спасет соль из смеси эфирного масла мяты (2 капли), полыни лимонной (4 капли), шалфея (1 капля) и лаванды (2 капли).

* Простудились? Поможет такой бальзам: смешайте с солью 6 капель эфирного масла шалфея и 3 капли эфирного масла пихты сибирской.

* Укрепит организм нюхательная соль с эфирными маслами мяты перечной, ели, апельсина, жасмина и бергамота — всех по 1 капле.

А. Л. Насонова, фитотерапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор

■ 30 Г СУХИХ ЛИСТЬЕВ СЕЛЬДЕРЕЯ, РАСТЕРТЫХ В ПОРОШОК, СМЕШАЙТЕ С 2 СТ. ЛОЖКАМИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА. СМАЗЫВАЙТЕ РАНЫ И ЯЗВЫ.

■ ЕСЛИ СИЛЬНО ПОТЕЮТ НОГИ, ДЕЛАЮТ ВАННЫ С ПОЛЫНЬЮ. МОЖНО ДОБАВИТЬ И ДРУГИЕ РАСТЕНИЯ.

Свой позвоночник лечу мёдом

Знаю из собственного печального опыта, что такое вертебробазилярная недостаточность, вызванная шейным остеохондрозом. Это сильные головные боли, приступы головокружения, темнеет в глазах. Никаких упражнений для шеи я делать не могла. Жизнь превратилась в мучение. А спас меня медовый массаж. Вначале невестка немного растирала мне спину, разогревая ее. Затем намазывала верхнюю часть вдоль позвоночника медом и начинала прижимать ладони по обеим сторонам от позвоночника и резко отлеплять их. Была очень легкая боль. Через какое-то время руки невестки становились серыми от шлаков. Закончив процедуру, она вытирала спину теплым влажным полотенцем. Не поверите, эффект от такого массажа потрясающий! Теперь каждый раз, когда мне становится хуже, я прошу кого-нибудь из родных сделать мне этот чудесный массаж.

И. Я. Бережная, Воркута

Сам себе доктор

СУСТАВАМ ПОМОЖЕТ КАПУСТА

При поясничной боли или ноющих суставах небольшую горсть квашеной капусты отожмите, но не совсем насухо. Посыпьте молотым красным перцем, перемешайте, уложите в марлю и привяжите к больному месту. Закрепите бинтом, сверху — платком. Держите, пока капуста не станет горячей. Повторяйте процедуру 1-2 раза в день.

ЛИКЁР ИЗ ШИПОВНИКА

Чтобы укрепить иммунитет, приготовьте ликер из шиповника. Залейте 1,5 л водки 500 г ягод шиповника, цедру с половинки апельсина и 1/2 чайн. ложки корицы. Настаивайте 10 дней. Затем жидкость сцедите и влейте в нее охлажденный сахарный сироп, приготовленный из 1 стакана сахара и 200 мл воды. Все перемешайте и разлейте по бутылкам.

Сухо во рту...

Я на пенсии уже 10 лет. Недавно стала замечать, что сильно сохнут слизистые, особенно во рту. Даже пищу не могу проглотить — любой кусок запиваю. Нельзя ли это как-то изменить?
Мария Егоровна, Омская обл.

Каждый второй человек старше 65 лет страдает от сухости во рту. На это имеется множество причин. Например, выработку слюны нарушают длительный прием снотворных, противоотечных препаратов и лекарств от гипертонии. Сухость во рту бывает от антидепрессантов и успокоительных средств. Нехватку слюны провоцируют сахарный диабет, заболевания желудка, неврологические нарушения. Если ни одного из этих недугов у вас нет, попробуйте исправить ситуацию так.

■ Откажитесь от кофе и алкоголя — они обезвоживают.

■ В течение дня маленькими глотками пейте подкисленную ягодами или цитрусовыми воду.

■ В течениие дня чаще массируйте языком десны и внутреннюю поверхность щек.

■ Жуйте жвачку и сосите леденцы без сахара. Они стимулируют работу слюнных желез.

■ Если нет проблем с желудком, добавляйте в еду жгучий перец — он усилит выделение слез, слюны.

■ Увлажняйте воздух в помещениях с помощью пульверизатора.

О. Л. Верещагина, терапевт, врач II категории

Авось пригодится

● **Для здоровья печени.** Смешайте поровну тысячелистник, полынь, бессмертник, укроп и мяту (все в сухом виде). Залейте 1 чайн. ложку сбора 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте ночь. Процедите и выпейте в 3 приема в течение дня. Курс лечения — 1 неделя. Проводите такие курсы после каждого тяжелого застолья.

● **Образовался синяк или кровоподтек?** Верное средство — репчатый лук с солью. Натрите луковицу на мелкой терке и смешайте с 1 ст. ложкой крупной соли. Полученную смесь заверните в марлю, приложите к синяку и сверху закрепите бинтом. Такие компрессы делайте 2 раза в день до исчезновения синяка.

● **Перетрудили спину? Примите ванну.** Возьмите по одному пучку мяты, мелиссы и 200 г березовых листьев. Заварите 1 л кипятка, немного остудите и вылейте в ванну с водой. Продолжительность водных процедур — 15-20 минут.

Кто как спит

Звери как люди

Вернуть молодость глазам

ТРИ·З Клиники заботы о зрении

ТРУДНОСТИ С КАТАРАКТОЙ

Катаракта — наиболее частая причина слепоты во всем мире. Изображение мутнеет, все видится «как в тумане», глаза остро реагируют на яркий свет, появляется ореол вокруг искусственного источника света — все это симптомы помутнения хрусталика. В большинстве случаев катарактой страдают люди пожилого возраста, принимая плохое зрение за естественные признаки старения и мирясь с этим. Затуманенное зрение мешает вести привычный образ жизни, лишает свободы перемещения и даже ориентации в пространстве. А ведь каждый человек хочет видеть в любом возрасте хорошо.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАТАРАКТЫ?

Помутнение хрусталика глаза — процесс необратимый, и никакие капли, БАДы или народные средства не смогут вернуть зрение. Единственный способ избавиться от катаракты — удалить помутневший хрусталик и заменить его на искусственный. Во всем мире офтальмологи рекомендуют удалять катаракту на самых ранних стадиях развития. Поэтому, если поставлен диагноз катаракта, ждать не стоит. В случае промедления усложняется процедура удаления хрусталика, который при перезрелой катаракте уплотняется и увеличивается, делая операцию более травматичной. Если катаракта диагностирована вовремя, операция занимает 10-15 минут, а через полчаса после операции пациент может самостоятельно отправляться домой. «Хирургия одного дня» — принцип работы клиники «Три-З», который позволяет за один день поставить диагноз, сдать все необходимые анализы и прооперировать пациента. Хирургия катаракты в клинике «Три-З» позволяет перейти к обычному образу жизни практически на следующий день и вернуть привычные нагрузки уже через месяц.

ХРУСТАЛИК МЕНЯЕТСЯ РАЗ И НАВСЕГДА

Хрусталик меняется раз и навсегда, и от его выбора зависит качество зрения, поэтому важно крайне серьезно подойти к этому этапу. Подбор подходящей линзы происходит совместно с хирургом и зависит от анатомических особенностей глаза и даже образа жизни.

В клинике «Три-З» используются самые современные интраокулярные линзы ведущих мировых производителей России, Японии, Германии, США, Великобритании. Собственный банк клиники, включающий 50 видов искусственных хрусталиков, позволяет предоставить необходимую линзу непосредственно в день операции. Делать заказ и ждать в таком случае не нужно.

ЧТО ВЫБРАТЬ ВОДИТЕЛЯМ?

Качество зрения с искусственным хрусталиком может быть разным в зависимости от дизайна его оптической части. Со сферической линзой чётко видно изображение лишь через центр, а при взгляде на периферию возникают различные искажения. Существуют ИОЛ, которые сохраняют качественную цветопередачу и высокую контрастность изображения и в центре, и на периферии. Такие линзы называются асферическими, с ними зрение даже в сумерках не теряет четкости, а значит намного комфортнее. Такие хрусталики — находка для автолюбителей.

НЕТ КАТАРАКТЫ — НЕТ ОЧКОВ

Если пациенту необходимо четкое зрение на определенном расстоянии, то достаточно использовать монофокальные ИОЛ. Они корригируют изображение в одной зоне — на дальнем или ближнем расстоянии. В таком случае все равно придется пользоваться очками. Это самые простые интраокулярные линзы, которые решают только одну проблему. Если же пациент выбирает зрение без ограничений, то ему предложат мультифокальные линзы. Они способны вернуть качественное зрение на разных расстояниях. Причем двухфокусные хрусталики позволяют видеть четко вдаль и вблизи или вдаль и на средние расстояния. В общем, опять придется выбирать: или читать и водить машину, или водить машину и работать за компьютером. Для тех, кто не хочет мириться с компромиссами, существуют трехфокусные хрусталики, которые позволят не делать выбор и свободно заниматься любым делом. Для многих имплантация мультифокальных ИОЛ — это возможность не только удалить катаракту, но и полностью избавиться от очков. Такие линзы по своим свойствам максимально приближены к естественному хрусталику. Сегодня все больше пациентов выбирают именно трехфокусные ИОЛ.

ВИДЕТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В МОЛОДОСТИ

Максимальная цветопередача и контрастность, а также защита сетчатки от вредных воздействий ультрафиолетовых лучей обеспечивается наличием желтого светофильтра в некоторых моделях искусственных хрусталиков.

До появления торических ИОЛ пациенты с астигматизмом не могли полноценно насладиться эффектом от замены хрусталика: сложности с подбором очков оставались. Теперь же можно избавиться от обоих заболеваний, заменив хрусталик на торическую ИОЛ.

Многообразие искусственных хрусталиков — это многообразие возможностей зрения. При выборе хрусталика главное — помнить, что современная хирургия помогает не просто видеть, она помогает вернуть радость общения с близкими, способность вести активный образ жизни и не зависеть от посторонних в повседневности.

Ессентуки, ул. Кисловодская, 90

8 800 222 18 06

ОГРН 1112651027323 ООО «Медицинский центр «Три-З» Ставропольский край, г. Ессентуки, ул.Кисловодская, 90 Лицензия № ЛО-26-01-004323 от 10 января 2018г. Реклама

000239

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ.

Ситуация

Дочери уже полгода, а я до сих пор гадаю, кто отец

Встречалась с другим мужчиной, будучи замужем. Это был мимолетный роман, который быстро закончился. Но надо же такому случиться, что как раз тогда я забеременела. Дочери уже полгода, а я до сих пор гадаю, кто отец? Можно ли без генетического анализа определить отцовство? И когда во внешности ребенка начинают проявляться черты биологического отца?

Елизавета, Барнаул

Если хотите точно знать, кто отец ребенка, без генетического анализа не обойтись. Особой сложности это не представляет. Для проведения исследований нужно передать в лабораторию биоматериал ребенка и мужа. Причем обращаться к мужу с такой просьбой совсем не обязательно: вы можете взять образец его слюны, спермы, выделений из носа (носовой платок) или пару волосков — этого достаточно. Результат генетического анализа имеет высокую вероятность — как правило, 99,9%. Если же будет получен отрицательный ответ, значит, увы и ах, отец вашей дочки — герой того мимолетного романа.

Ну а по поводу внешних признаков — они, как правило, проявляются у ребенка с годовалого возраста. Может измениться цвет глаз, волос... В утешение можно добавить — дети быстро перенимают повадки людей, которые их воспитывают. Так что, по крайней мере, по характеру и поведению ваша дочь будет, скорее всего, походить на мужа, а не на «залетного» кавалера.

Ю. С. Тетерева, врач-генетик

С ПОЯВЛЕНИЕМ ДЕТЕЙ ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА НАЧИНАЕТ ПОНИМАТЬ, ЧТО СОН ЛУЧШЕ СЕКСА.

Поздние роды защищают от рака

Если женщина рожает первого ребенка в возрасте 40 лет, то для нее риск рака матки падает на 44%. При этом защита действует многие годы. Рак матки или эндометрия поражает эндометрий — ткань, выстилающую матку. Большинство случаев заболеваний раком такого типа приходится на женщин 50-60 лет. По сравнению с женщинами, родившими последнего ребенка до 25 лет, у дам, родивших последнего в 30-34 года, риск заболеть онкологией ниже на 17%, а у родивших в 35-39 лет — на 32%. Таковы итоги обследования 8671 раковой больной. Исследователи заявили, что поздние роды дают защиту как от рака, зависимого от эстрогена, так и от редкого, агрессивного гормонально независимого рака. Возможно, женщины, способные зачать в среднем возрасте, имеют более здоровый эндометрий. Или же все дело в эстрогене, активно вырабатываемом во время беременности.

Знаете ли вы, что...

ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ТОКСИКОЗ, ТЕМ ЗДОРОВЕЕ ДЕТИ

Если женщина страдает от раннего токсикоза, у нее больше шансов родить здорового и умного ребенка. Таковы итоги исследования, проведенного канадскими учеными. Тошнота и рвота в первом триместре беременности связаны со сниженным риском выкидыша, преждевременных родов, врожденных аномалий плода, низкого веса ребенка при рождении и его хорошим интеллектуальным развитием в старшем возрасте. У женщин, не страдающих от тошноты и рвоты, риск выкидыша гораздо выше, чем у тех, кто мучается ранним токсикозом. Чем сильнее ранний токсикоз и тяжелее его симптомы, тем здоровее дети.

ПЛОТНЫЙ ЗАВТРАК ПОМОЖЕТ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

Женщины, которые хотят забеременеть, должны больше есть по утрам, а не вечером, считают ученые. Исследование, проведенное в Иерусалиме, показало, что плотный завтрак повышает шансы на зачатие у женщин с синдромом поликистозных яичников. Дело в том, что высококалорийный завтрак помогает регулировать инсулин, тестостерон и другие гормоны, которые могут мешать наступлению беременности. Теория проверена на 60 женщинах с синдромом поликистоза яичников. Уровень мужского гормона тестостерона при плотном завтраке сокращается почти вдвое.

При мастите

БЫСТРО рассасывает уплотнения в груди компресс из рисового крахмала, разведенного небольшим количеством воды. Нанесите смесь на бинт и прикладывайте к уплотнениям.

ОТВАРИТЕ кожуру с двух мандаринов и 10 г корней солодки в 0,5 л воды. Слегка остудите, смочите в отваре ткань и прикладывайте к груди.

ЛУКОВИЦУ нарцисса вымойте и мелко порежьте. Перемешайте с разваренным рисом или ржаной мукой. Смазывайте мазью грудь 3 раза в день и оставляйте до полного высыхания.

СМЕШАЙТЕ 3 ст. ложки натертой свеклы с 1 ст. ложкой меда. Перед сном нанесите смесь на грудь, наложите повязку и оставьте до утра.

Прикинь на себя — *Не навреди*

Лекарства для мамы

Во время беременности и кормления ребенка нельзя принимать большинство известных препаратов. Естественно, за это время возникают самые разные недомогания. Как справляться с ними?

БОЛЬ В ГОРЛЕ

Нельзя: в первом триместре беременности и во время лактации запрещены «Граммидин», «Себидин», раствор ОКИ. Нежелательно использовать «Гексализ», «Фалиминт». **Можно:** «Ларипронт», «Стрепсилс», «Фарингосепт», «Пектусин», «Каметон». С осторожностью — «Биопарокс», «Тантум верде», экстракт шалфея.

КАШЕЛЬ

Нельзя: все средства от кашля, содержащие кодеин, эфедрин, ацетилцистеин: «Коделак», «Бронхолитин», «АЦЦ», «Флуимуцил». В первом триместре беременности и во время кормления грудью также запрещены препараты с бромгексином, амброксолом и карбоцистеином: «Бронхосан», «Лазолван», «Бронхобос», «Флюдитек», «Либексин». **Можно:** растительные сиропы от кашля: «Стоптуссин-фито», сироп алтея, солодки, подорожника и мать-и-мачехи, «Мукалтин», «Термопсис», «Пектусин».

ЗАПОР

Нельзя: «Сенаде». В первом триместре беременности запрещены все препараты с пикосульфатом натрия: «Гутталакс», «Слабилен», «Регулакс», «Лаксигал». Также в течение всего периода ожидания ребенка нельзя принимать касторовое масло и делать клизму. **Можно:** внутрь — препараты на основе лактулозы: «Дюфалак», «Лактусан», «Прелакс», «Нормазе». Местно — ректальные свечи с глицерином; с осторожностью — бисакодил.

БОЛИТ ЖЕЛУДОК

Нельзя: средства на основе омепразола и рабепразола («Омез», «Лосек», «Париет»), фамотидин, ранитидин. Во время лактации также не рекомендованы «Алмагель», «Гастал» и «Маалокс». **Можно:** отдельные препараты из группы антацидов: «Фосфалюгель», «Ренни», «Гевискон».

НЕРВЫ ШАЛЯТ

Нельзя: валокордин, корвалол, валосердин и другие препараты, содержащие фенобарбитал; «Афобазол», «Донормил»; «Феназепам» и другие препараты из группы транквилизаторов. Спиртовые настойки валерианы, пустырника и боярышника. **Можно:** растительные и гомеопатические средства: «Персен», экстракты валерианы и пустырника в таблетках, «Нервохель», «Магне B_6».

ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Нельзя: в первом и третьем триместрах беременности запрещены аспирин, анальгин и все препараты на их основе. **Можно:** парацетамол, таблетки и свечи с ибупрофеном, например «Миг», «Нурофен».

ИНТИМНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Нельзя: все препараты «одной дозы» на основе флуконазола: «Дифлюкан», «Микосист», «Микомакс», а также «Полижинакс», «Клион Д», «Гиналгин», «Бетадин», тетраборат натрия. **Можно:** «Пимафуцин», «Мирамистин», свечи «Ацилакт». Возможно применение «Тержинана».

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

Нельзя: практически все противовирусные средства и иммуномодуляторы: «Цитовир», «Арбидол», «Кагоцел», «Амиксин», «Ликопид», «Полиоксидоний». **Можно:** гомеопатические и растительные препараты: «Оциллококцинум», «Афлубин» и «Инфлюцид» в форме таблеток, неспиртовые формы экстракта эхинацеи. Начиная с 16-й недели беременности — препараты с интерфероном, например капли «Гриппферон», мазь и свечи «Виферон».

ИНФЕКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Нельзя: в первом триместре беременности запрещен прием практически всех антибиотиков, за исключением случаев, когда польза для матери превышает возможный риск для ребенка. **Можно:** после совета с врачом со второго триместра беременности возможен прием антибиотиков из группы пенициллинов и макролидов.

К. А. Адрианова, врач акушер-гинеколог

Думай, думай

РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА — ИСПЫТАНИЕ ДАЖЕ ДЛЯ ОЧЕНЬ КРЕПКОГО БРАКА. НО ДОКАЗАНО, ЧТО ОТЧАЯННЫЕ И БЕЗУСПЕШНЫЕ ПОПЫТКИ ЗАВЕСТИ РЕБЕНКА В 3 РАЗА ЧАЩЕ СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ РАЗВОДА.

Вы просили рассказать

Водные процедуры для мужской силы

При помощи простейших процедур можно в разы усилить мужскую силу и улучшить интимную жизнь в целом.

Перед любыми водными процедурами убедитесь, что у вас нет проблем с сердечно-сосудистой системой, чтобы не ухудшить состояние.

КОНТРАСТНЫЕ ВАННЫ

Это идеальное средство не только для повышения потенции и укрепления мужской силы, но и для профилактики простатита, аденомы простаты. Контрастные ванны усиливают кровообращение в органах малого таза. Предотвращают застои, которые и являются одной из наиболее частых причин болезней органов репродуктивной системы. Укрепляют мышечную ткань и повышают общий тонус организма. Чтобы принять контрастную ванну, подготовьте два таза. Наполните один теплой (37-40°С), другой холодной (12-18°С) водой. Садитесь в них поочередно. Причем в теплой воде сидите не меньше трех минут, а в холодной достаточно и минуты. Повторите такие чередования ванн 3 раза. Заканчивать процедуру нужно холодной водой. Контрастные ванны противопоказаны при гипертонии и остеохондрозе позвоночника.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Контрастный душ снимает усталость, напряжение мышц, помогает восстановиться после трудового дня. Подходит для профилактики застоя в органах малого таза. Восстанавливает кровообращение, повышает либидо, восстанавливает эректильную функцию. Контрастный душ к тому же требует минимум времени. Заключается процедура в следующем: направьте на тело струю теплой воды, постепенно снижайте температуру. Проведите минимум пять таких чередований. После нескольких процедур менять температурный режим можно не плавно, а резко — с горячей на холодную. Но такой способ можно использовать, только если нет проблем с сердцем и сосудами.

ТЕПЛЫЕ ИЛИ ГОРЯЧИЕ ВАННЫ

На мужскую потенцию плохо влияют постоянные стрессы, нервное напряжение, работа без нормального отдыха. Укрепить нервную систему, успокоиться и расслабиться поможет теплая или горячая ванна. Эта процедура не только восстановит, но и улучшит потенцию. Главное, соблюдать несколько правил.

* Вода может быть и теплой, и горячей. Первый вариант больше подходит для расслабления и отдыха. Если выбрали горячую ванну, защитите организм от сильного перегрева — положите на голову полотенце, смоченное прохладной водой.

* Принимайте ванну не дольше 30 минут.

* Если вам важно не только расслабиться, но и повысить общий тонус, после ванны можно принять контрастный душ и тщательно растереть тело жестким махровым полотенцем. После ванны не выходите на улицу в течение 1-2 часов. За это время организм успеет восстановиться.

ОБТИРАНИЯ

Самый простой способ укрепить организм и повысить эректильную функцию. К тому же процедура отлично подходит тем, кому противопоказаны контрастный душ и ванны. Обтирание проводите в прохладном, хорошо проветриваемом помещении. Начинайте с теплой воды, постепенно уменьшая ее температуру до возможного минимума.

С. В. Тубаев, уролог-андролог, врач высшей категории

Намотай на ус

Большой размер талии у мужчины провоцирует у него сексуальную дисфункцию, а также частое мочеиспускание днем и ночью, заявили урологи из США. Получается, что ожирение у мужчины плохо влияет не только на сердечно-сосудистую систему. Уменьшение талии всего на 2,5 см позволяет улучшить качество сексуальной жизни и положительно скажется на мочеиспускательной системе. 39% мужчин с большим объемом талии мочатся больше 8 раз за 24 часа. Они жалуются на проблемы в половой жизни.

На приёме у дерматовенеролога

Можно ли свести бородавки?

У мужа на половом члене появилось несколько бородавок. Сначала они были маленькие. Супруг пошел к врачу, думал, может, какая болезнь. Но доктор сказал, что это просто бородавки, ничего венерического. Сейчас они подросли. Из-за этого мне неприятно заниматься оральным сексом. А муж этого не понимает. Говорит, что в член даже шарики вшивают, чтобы женщине больше удовольствия доставить, а у него само выросло, и все естественно. Думает, что от наростов у меня оргазм будет сильнее. Но мне не только оральный, но и обычный интим противен. Как быть? Можно ли свести бородавки?

Лариса, Нальчик

Вашему мужу нужно обратиться к дерматологу-венерологу, чтобы он определил, что это за наросты. Теперь, когда бородавки стали большими, труда это не составит. Бородавки нужно удалять, разобравшись, какой они природы. Возможно, это разросшаяся вирусная папиллома, ее образования напоминают ягоду малину или петушиный гребень. Вирус папилломы передается половым путем. Женщина тоже может быть инфицирована, папилломы могут появиться и у нее на половых губах, и у входа во влагалище. А после орального секса — и на слизистой гортани, что очень опасно. Как именно удалять папиллому, решает врач. А если это обыкновенная бородавка, удалить ее можно просто и безболезненно. И в том, и в другом случае муж уже через неделю будет в «боевой форме». А то, что стенки влагалища как-то по-особому реагируют на твердые тела в половом члене, — давно развенчанный миф.

О. Н. Шишкин, дерматовенеролог, врач высшей категории

■ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДНИМАЮТ САМООЦЕНКУ ЗАВИСТЛИВЫЕ ВЗГЛЯДЫ.

■ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК ПРОЯВИЛ ЧУДЕСА ГЕРОИЗМА, ОН ДОЛЖЕН ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОЯВИТЬ ЧУДЕСА РАЗДОЛБАЙСТВА...

Сам себе доктор

■ ПРИ ПРОСТАТИТЕ
2 СТ. ЛОЖКИ ЗВЕРОБОЯ ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ КИПЯТКА. ОСТАВЬТЕ НА 3 ЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 15 МЛ 3 РАЗА В СУТКИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭРОЗИИ ТАМПОНЫ, СМОЧЕННЫЕ В РАСТВОРЕ МУМИЕ (2,5 Г НА 100 МЛ ВОДЫ), ПОМЕЩАЙТЕ ВО ВЛАГАЛИЩЕ НА НОЧЬ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 НЕДЕЛЬ.

■ ПРИ МАСТОПАТИИ СВЕЖУЮ ТЫКВУ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К УПЛОТНЕНИЯМ НА ГРУДИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ НА 40 МИНУТ.

На приёме у гинеколога

Из-за йогурта попала в больницу...

Увидела на белье желтоватые выделения и испугалась: вдруг заразилась чем-то? Пошла к гинекологу, он взял мазок. Оказалось небольшое нарушение влагалищной флоры: мало бифидобактерий. Врач прописала свечи. Но я не торопилась в аптеку. Бифидобактерий не хватает? Так ведь в холодильнике две упаковки йогурта с бифидобактериями. И стала им спринцеваться. А через неделю попала в больницу с сильнейшим воспалением...

Елена, Омская обл.

Вы поступили преступно неосторожно по отношению к своему здоровью. Спринцеваться вообще нужно лишь в крайних случаях и только по предписанию врача. И точно не йогуртом! Прежде всего потому, что в нем в качестве загустителя может присутствовать крахмал, который вызывает в половых путях быстрое размножение вредной флоры. Все болезнетворные бактерии очень любят крахмал и сахаросодержащую среду. А если при этом продолжать жить половой жизнью, то крохотные частицы крахмала вместе со спермой проникают в матку, оттуда их заносит в маточные трубы и далее — в брюшную полость. Этот белок для организма чужеродный, поэтому он все свои силы мобилизовал на уничтожение «чужаков». Но иммунные клетки не в силах справиться с молекулами крахмала и просто гибнут. В результате в брюшной полости крахмальные частицы оказываются буквально облепленными миллионами погибших лейкоцитов. А если это произошло в маточной трубе, она склеивается: ее просвет очень узкий. В дальнейшем такое грозит внематочной беременностью.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

Секс после Эболы

Ей-богу, правда!

В сперме мужчин, сдавших анализ через три года после заражения вирусом Эбола и излечения от него, обнаружена вирусная РНК.

Вирус, вызывающий геморрагическую лихорадку Эбола, с 1976 года унес жизни больше 12 тысяч человек. Встречается он редко, но очень заразен, а заболевание, которое он вызывает, смертельно в 90% случаев. Работа по созданию вакцины от лихорадки уже завершена, но до сих пор многое о болезни и способах ее передачи неизвестно. Воздушно-капельным путем заразиться Эболой нельзя. Но опасен любой контакт со слизистыми оболочками и жидкостями тела зараженного. По-видимому, в семенниках и семявыносящих протоках вирус сохраняется дольше, чем в других органах и тканях. Есть случаи заражения после полового акта через несколько недель после выздоровления. Вирус обнаруживали в сперме и на 400-й день после исчезновения симптомов. Поэтому на всякий случай врачи рекомендуют мужчинам, переболевшим Эболой, в течение года заниматься сексом только в презервативе. А может, и целого года мало для того, чтобы вирус перестал быть опасен.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

НЕЗАСЛУЖЕННО МАЛЕНЬКАЯ ЗАРПЛАТА СО ВРЕМЕНЕМ ПЕРЕРАСТАЕТ В ЗАСЛУЖЕННО МАЛЕНЬКУЮ ПЕНСИЮ.

Как справиться с атрофией зрительного нерва?

Прошу совета по лечению этой болезни для своего 33-летнего сына. Сейчас у него очень плохое зрение. Без посторонней помощи делать ничего не может. Кому-нибудь удалось улучшить зрение в лечебных учреждениях или с помощью рецептов народной медицины? В Интернете прочитала, что атрофию зрительного нерва лечат в Новосибирске и Уфе иммунными клетками. Может, где-то поближе есть такие же лечебные центры? Мы живем в Ростовской области. Кроме атрофии зрительного нерва, у сына болит голова и все тело, особенно к вечеру.

Раиса, Ростовская обл.

Каждый год проходила флюорографию, но пятно никто не заметил

Хочу рассказать свою историю. Это больше даже не просьба о помощи, а крик души, чтобы людям было наукой, что такое возможно. Не так давно у меня обнаружили туберкулез. Вот как это было. В ноябре заболела: как обычно, сопли, кашель, температура, боль в горле. Пролечилась антибиотиками, вроде все прошло, кроме кашля. Неделя, две — кашель не проходит. Опять поднялась температура до 37°С. Пошла к терапевту, он поставил диагноз острый трахеобронхит. Назначил антибиотики, анализ мокроты и крови. Сдала, и в тот же день позвонила заведующая поликлиникой и попросила срочно приехать (был плохой анализ мокроты). Приехала, сделала рентген — снимок показал пятно 5 см. Подняли архив за 4 года (каждый год проходила флюорографию) — пятно было на всех снимках. Как это возможно? Какие доктора работают у нас в поликлиниках?! Меня срочно отправили к фтизиатру, сделали компьютерную томографию. В итоге поставили диагноз инфильтративный туберкулез в фазе распада и обсеменения. А у меня муж и двое детей! Я в шоке, плачу от того, что столько лет хожу с этой болезнью... Надеюсь на отклики читателей с таким же диагнозом. Как вы лечились, сколько времени? К чему нужно быть готовой?

Без подписи, Тамбовская обл.

Можно ли избавиться от кисты на почке без операции?

Прошу помощи у читателей «Айболита». Как избавиться от кисты на почке без операции? Из-за возраста (мне 74 года) и проблем с сердцем не выдержу ее. Лечилась соком лопуха, метелками камыша. УЗИ показывает, что киста в виде песочных часов находится на одном месте. Может, кто-то знает, как лечить кисту, чтобы она рассосалась? Подойдут любые средства, в том числе и молитвы. Помогите, пожалуйста! Заранее благодарна.

Н. В. Крицкая, Нефтекумск, Ставропольский край

Одной своей болячке не могу найти объяснения

Хоть я и старая и знаю обо всех своих болячках, но вот одной не могу найти объяснения. У меня часто бывает отрыжка воздухом. Длится это уже лет 10. Раньше такое случалось редко, а сейчас почти каждый день. Она не мешает, ничего не болит, но неприятно: воздух выходит со звуком. Отрыжка воздухом бывает даже на голодный желудок. Что это за болезнь?

Е. Т. Артемова, Волгоград

На нас с дочерью навели порчу

Дочка стала очень сильно заикаться, ей трудно общаться с коллегами, особенно трудно говорить по телефону. Раньше, пока училась в институте, этого не было. А вот когда надо было выходить на работу, начала заикаться. А я вообще слегла. Мучает сильная тошнота и бессонница, совсем нет аппетита. Лежала в больнице, сдавала анализы, прошла много врачей — никаких результатов. Поэтому прошу людей помочь нам избавиться от этого зла и откликнуться тех, кто столкнулся с такой бедой.

В. А. Кривошеева, Самарская обл.

Сил нет смотреть, как сын катится в бездну

Уже не знаю, что делать. Сердце кровью обливается, когда вижу, как от пьянки погибает мой сын. И кодировали его, и в наркологии лечился. Выходит — и снова начинает пить. Ему 34 года, он добрый, но личная жизнь не сложилась. По-молодости обидел одну девушку. Может, она что-то сделала, а может я от злости прокляла. Но суть в том, что ничего у него не получается. Вроде устроится на работу, неделю-две держится — и выгоняют, потому что начинает пить. Пьет в одиночку, берет в магазине в долг, я потом отдаю. Сама пенсионерка. Сил уже больше нет смотреть, как сын катится в бездну. Красивый парень, главное, добрый, но потерял интерес к жизни. Семьи нет, работы толком тоже. Говорит: «Для чего жить?» Объясняю, что пока пьет, ни с кем не познакомится, но до него не достучаться. Может, кто-то даст совет или поделится народным средством, как вернуть сыну интерес к жизни. На дорогие клиники денег нет — столько уже заплатили шарлатанам, что ничего не осталось. Я болею, а когда сын пьет, так у меня руки и ноги отнимаются, у самой сил нет жить. У нас нет родственников, есть дочь с внуками, но живет отдельно. Не хочу ее вмешивать и жизнь портить. Поддержите меня, пожалуйста!

Галина, Краснодарский край

***

Обращаюсь к читателям, которые знают надежные и проверенные средства лечения полипов прямой или толстой кишки. Откликнитесь, люди добрые! Заранее благодарю!

А. П. Агапов, с. Измалково, Липецкая обл.

***

Обращаюсь к православным людям. Может, кто-то сможет прислать иконку или фотографию старца Ипполита. Все расходы оплачу. Если кому-нибудь нужна икона преподобного Феодосия Кавказского или любая другая, могу выслать. Желаю всем здоровья, счастья и удачи!

Галина, ул. Новая, 24, с. Александровское, Александровский р-н, Ставропольский край, 356300, тел. 8-961-457-22-42

***

Убедительно прошу выслать наложенным платежом 50 г струи кабарги. Оплату гарантируем. Оплатим и телефонный разговор.

Без подписи, Воронежская обл., тел. 8-961-615-36-22

***

В «Айболите» №2 за 2018 г. прочитал письмо И. Новиковой из Астраханской области. Она писала, что вылечила мужа от алкогольной зависимости с помощью измельченных корней любистока и лавровых листьев. Я тоже очень хочу вылечить сына. Но в аптеках нашего города нет любистока, и фармацевты не знают, где его можно заказать. Поэтому прошу читателей, у кого есть возможность, выслать мне корни любистока наложенным платежом.

Намус Махмудович Латыпов, ул. Гафиатуллина, 24, кв. 88, Альметьевск, Республика Татарстан, 423457

Никак не могу решить — удалять миндалины или нет?

У меня хронический тонзиллит. Поставили такой диагноз 8 лет назад. Сейчас мне 30 лет. Промываю пробки 2 раза в год, но уже через месяц они снова образовываются. Антистрептолизин постоянно повышен в крови, сейчас 230 единиц (норма 0-200). Горло болит не часто, только после холодного. В детстве болело постоянно. Дилемма — удалять или нет миндалины? Врачи — кто за, кто категорически против. Детей пока нет, но планирую в ближайшее время. ЛОР сказал удалять, так как показания для этого есть. Гинеколог тоже за, говорит, что ангина для плода опасна. Сторонники нетрадиционной медицины и родные в один голос отговаривают. Считают, что нужно лечить. Пугают тем, что после операции бронхиты замучают. Какие показания к удалению? Кому реально помогла операция? Заранее спасибо за отклики.

Вера, Ленинградская обл.

Боюсь выпускать маму на улицу, потому что она может не найти дорогу назад

Моей маме сейчас 65 лет. Она очень общительная по природе, у нее всегда было много приятельниц. Дружит с одноклассницами до сих пор, коллеги ее часто бывают у нас дома. К тому же мама трудолюбивая, любит готовить. Обычно она очень тщательно готовилась к приходу гостей, не спала ночь накануне, начищала квартиру, пекла пироги и делала салаты. Тут я стала замечать, что мама пригласит гостей (общаться ей хочется), а к их приходу никак не готовится. Это было на нее совсем не похоже. Я говорю: «Мама, зачем ты столько людей позвала, а угощать-то нечем?» А она мне отвечает: «Ничего страшного, что есть в холодильнике, тем и угостим». Ее гостей это тоже удивило. Обычно хлебосольная хозяйка, она стала совсем непритязательной.

Мою квартиру трижды обокрали. Я стала бояться ночевать в ней одна и решила ночевать у мамы. Заметила, что она недовольна моими посещениями и ночевкой. Говорю ей, что мне страшно. А она отвечает: «Да кому ты нужна». Обычно мама очень за меня волновалась, а тут... Все это происходило постепенно, стала заметна агрессия, забывчивость, смена настроения, плаксивость, фантазии. Она стала придумывать то, чего не было. Сейчас, после обследования, выяснилось, что у нее болезнь Альцгеймера, но она этого не признает. По-прежнему ухаживает за собой, за кожей, прической, одеждой, никогда не выйдет на улицу без косметики. Но это уже не тот человек, не та мама, которая была прежде. Я боюсь выпускать ее на улицу, потому что она может не найти дорогу назад. У кого в семье были такие же проблемы? Отзовитесь! Как правильно вести себя с мамой, чем помочь?

Ольга, Калмыкия

Отзовитесь!

Прошу откликнуться тех, кто знает **Любовь Ильченко** (девичья фамилия) или **Илью Григорьевича Ильченко** из хутора Травалево, Краснодарского края. Прошу позвонить Рубцовой по тел. 8-961-322-21-95.

***

У меня пропала единственная племянница — Наталья Викторовна Пономарева. Родилась она в 1972 году, в г. Бикине, Хабаровского края. Ее отец (мой брат) трагически погиб 29 лет назад. В 2015 году Наташа со своим сыном Ромой уехала из Новоалександровска, и связь с ней прервалась. Куда только я не обращалась — все безрезультатно. Может, кто-то видел их? Пожалуйста, помогите!

Нина Васильевна Мизовец, ул. Дорожная, 11, кв. 4, пос. Вишняки, Динской р-н, Краснодарский край, 353207, тел. 8-961-503-06-92

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

Сахар, сода и уксус — моё спасение от ангины

Для Игоря из Пскова, автора письма «Ангина появляется снова и снова...» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Я тоже мучилась от ангины. Спасалась таким средством. Брала 2 чистых стакана. В один насыпала по 1 чайн. ложке (без верха) сахара и соды. А в другой наливала по 1 чайн. ложке воды и уксуса. Потом смешивала содержимое стаканов, быстро размешивала и образовавшейся пеной быстро полоскала горло. Делать так нужно хотя бы раз в день. А оставшейся жидкостью можно полоскать горло не спеша. Даже если немного проглотите, ничего страшного. Так полоскать горло можно и для профилактики, если часто страдаете ангиной, не дожидаясь начала болезни. Процедуру надо проводить в течение 5 дней после каждого приема пищи. Желаю всем здоровья и удачи!

Н. В. Крицкая, Нефтекумск, Ставропольский край

Сел голос? Выпейте на ночь 1 стакан горячего молока, в которое добавлена 1 ст. ложка водки.

Сейчас хожу нормально, иногда по привычке прихрамываю

Для Светланы из Краснодарского края, автора письма «Из-за коксартроза ходить нормально не могу, начала хромать» («Айболит» №10 за 2017 г.).

Я прооперировалась 4 года назад и не жалею. Во-первых, нет болей. Во-вторых, обхожусь без костылей. Оперировали меня в Санкт-Петербурге. Началось все с того, что после ушиба стало болеть левое бедро, потом начало щелкать, как и вы описывали. И дощелкалось — стерся сустав. Как сказал один из трех хирургов, у которых консультировалась до операции, у меня был подвывих. Если бы врач сразу это увидел на снимке, все было бы иначе. Сейчас хожу нормально, иногда по привычке прихрамываю. В первый год испытывала какой-то дискомфорт. Сейчас почти ничего не ощущаю. Но все равно берегу ногу. Живу в селе, есть хозяйство и небольшой огород. Конечно, решиться на операцию было нелегко. Но в письме всего не опишешь. Телефон оставляю в редакции, позвоните мне. Сейчас мне 60 лет, целый букет болячек — гипертония, астма (уже лет 30), гепатит С. Но живу, не унываю, лечусь народными средствами. Некоторые люди и хуже живут.

Л. Д. Сливко, Ставропольский край

Отит вылечила по рецепту из «Айболита»

Для Марии из Алтайского края, автора письма «После отита из ушей течет какая-то жидкость» («Айболит» №25 за 2017 г.).

Всю жизнь у меня был отит. Ничего не помогало. Как-то прочитала в «Айболите» рецепт и решила попробовать полечиться. Лучшего лекарства я не знаю. Называется «Диоксидин» (в ампулах), стоит 45 рублей и продается в любой аптеке. Его надо закапывать в ухо. Результат был уже после первого закапывания.

Т. А. Вашаева, Грозный, Чеченская Республика

Заваривайте кожуру апельсинов и мандаринов

Для Лилии из Псковской обл., автора письма «Поражено бляшками уже 50% тела. И это в 20 лет!» («Айболит» №2 за 2018 г.).

Недавно прочитала письмо женщины, которой избавиться от псориаза помогли мандариновые корочки. Она писала, что любит апельсины и мандарины. Кожуру не выбрасывает, а заваривает ее, процеживает и выливает настой в ванну. Вода должна покрывать все тело. Она приняла 10 таких лечебных ванн, и бляшки исчезли.

Н. И. Цыба, Алтайский край

Я тоже хожу с кормом. Так что не волнуйтесь, много нас таких, сердобольных

Для автора письма из Ставрополя «Считаю себя обязанной помочь каждому зверьку» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Письмо ваше мне понравилось. Я тоже очень люблю животных, у самой три кошки. Третьего котенка, еще слепого, внук Влад подобрал на улице и принес мне. Самое удивительное, что старая кошка (ей уже больше 20 лет) приняла котенка, стала вылизывать и кормить его. Мы тогда очень удивились: откуда у нее взялось молоко?

Я так же, как и вы, иногда хожу с кормом или с кулечком. Как-то приметила старую собаку, та еле ходила. У меня аж слезы накатились на глаза. Покупаю ей в магазине пирожок или еще что-нибудь. К себе взять не могу, у меня уже есть пес. Тоже 9 лет назад нашла его у киоска. Так что не волнуйтесь, много нас таких, сердобольных. Кто-то и мимо равнодушно пройдет, а я не могу, подкармливаю бездомных животных. Как и зачем их выбрасывают? Неужели сердце не болит?!

Мне 55 лет, недавно вышла на пенсию. Есть огород, сад — малина, виноград, сливы, крыжовник. Бывает, лишний урожай продаю — здорово выручает. Пенсия небольшая, но живем по средствам. А животных кормлю со стола, иногда покупаю что-нибудь вкусненькое. И птичек кормлю. Сыплю им пшено, крошки. Смотрю в окно, и настроение улучшается. Божья заповедь гласит: «Накорми голодного, нагого одень, жаждущего напои». Желаю вам и всем читателям здоровья, долгих лет жизни. Пусть в сердцах живет любовь ко всему живому на земле!

Наталья, Саратовская обл.

После операции восстановились обоняние и осязание, исчезла тугоухость

Для О. Н. Чубовой из Белгородской обл., автора письма «Аденоиды удалили, но они опять выросли» («Айболит» №1 за 2018 г.).

У меня аденоиды были с самого раннего возраста. Жили мы в рабочем поселке, в военное и послевоенное время. Там был всего один врач. Поэтому меня, как могла, лечила мама. Потом я училась, а в молодости было не до лечения. Так и запустила свою болезнь. На первый взгляд кажется, не очень опасную, но со временем стала плохо дышать, в кровь поступало недостаточно кислорода. Стала ухудшаться память, пропало обоняние и осязание. На барабанной перепонке уже появилась дырочка. При удалении полипов тампонировали и незаметно искривили перегородку носа. Стала болеть голова, заметно теряла слух. И только в 40 лет мне посчастливилось попасть к хорошему лор-врачу, который при осмотре назначил операцию носа. Но из-за слабого здоровья делать ее пришлось дважды. После успешной операции я стала приходить в себя, постепенно восстановились обоняние и осязание, подлечили тугоухость. По рекомендации врача неизменно занимаюсь профилактикой от сухости в носу после удаления хряща и подслизистой. Закапываю в каждую ноздрю по 2-3 капли (или больше) персикового масла — и больше никакого лечения. Чувствую себя хорошо, хотя мне уже 86 лет. Мой вам совет: ищите хорошего врача, не запускайте болезнь. Операцию делайте только в хорошей больнице, а после придется немного полежать. Желаю вам оптимизма, а сыну здоровья.

Н. А. Воронова, Улан-Удэ

Сам себе доктор

Держите наготове сахар или конфеты

Для З. И. Череповой из Псковской обл., автора письма «Если бы только зуд мучил, а то еще куча других болячек» («Айболит» №3 за 2018 г.).

ЕСЛИ «Тавегил» вам не помогает, значит, аллергии нет, а причиной зуда может быть диабет и повышенный сахар. Даю советы из собственного опыта.

Соблюдайте строгую диету: ничего сладкого, мучного (пряники, булочки, оладушки...). Исключите манку, рис, жирное, жареное, копченое. Все эти продукты повышают сахар, холестерин и разрушают печень. Картофель употребляйте только в первых блюдах и то предварительно вымачивайте его. Ешьте больше белковой пищи: нежирные сорта мяса, рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты, бобовые, каши из гречки, овсянки, геркулеса. Иногда можно макаронные изделия, овощи и не очень сладкие фрукты. Салаты из овощей заправляйте растительным маслом. Хлеб покупайте ржаной, отрубной. В готовые блюда добавляйте отруби и семя льна. Хороши и цельнозерновые хлебцы. В чай и компот добавляйте 1-2 г сахарозаменителя. Пейте вместо кофе цикорий со стевией (продается в аптеке). Если сахар упадет до 4 ммоль/л и ниже (это гипогликемия), можно съесть 2 конфеты или выпить чашку горячего сладкого чая. Причиной такого состояния может быть стресс, большая физическая нагрузка, длительный перерыв между приемами пищи. Признаки гипогликемии: внезапно бросает в жар, затем появляется сильная слабость, бледность, холодный пот, мелкая дрожь во всем теле. Если не принять меры, то человек может потерять сознание и впасть в кому. Вывести из этого состояния может только врач скорой помощи. Гипогликемия наступает внезапно, она опасна для жизни, поэтому всегда надо иметь наготове кусочек сахара или конфеты. Об этом должен знать каждый диабетик.

Для снижения сахара предлагаю свои проверенные народные рецепты.

* Хорошо взбейте сок одного лимона с одним свежим домашним куриным яйцом. Принимайте 1 раз в день утром, натощак, за 30 минут до завтрака. Лечитесь в течение месяца по схеме: 3 дня прием, 3 дня перерыв. Каждый день измеряйте сахар.

* Из 40 грецких орехов выньте перегородки, залейте 1 стаканом кипятка. Томите на водяной бане 1 час, процедите, долейте до первоначального объема кипяченой водой. Принимайте по 2 ст. ложки за 30 минут до каждого приема пищи. Храните отвар в холодильнике.

* Смешайте по 2 ст. ложки измельченных створок белой фасоли и листьев черники. Залейте в термосе 0,5 л кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте настой в теплом виде по 120 мл за 15 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.

* Если после лечения сахар будет выше 7 ммоль/л, значит, плохо работает поджелудочная железа и недостаточно вырабатывает инсулина. Обратитесь к эндокринологу, который увеличит дозу таблеток или переведет на инсулин.

Зудящие места смазывайте спиртовыми настойками — корвалолом, валерианой или золотым усом. Немного пощиплет — и все успокоится. Если зуд мучает в области промежности, купите в аптеке регенерирующий крем для диабетиков «ДиаДерм». Он также заживляет ссадины и царапины на ногах.

Думаю, что мои советы вам помогут. Лечитесь и выздоравливайте!

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

Пригодится

На каждый день

■ ХОРОШЕЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО — ОТВАР КОРЫ КРУШИНЫ (20 Г ТРАВЫ НА 200 МЛ ВОДЫ) ПО 1/2 СТАКАНА ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ ВНУТРИЧЕРЕПНОМ ДАВЛЕНИИ ПРИНИМАЙТЕ ОТВАР КОРНЕЙ ПЕТРУШКИ (1 СТ. ЛОЖКА НА СТАКАН КИПЯТКА) ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Базилик

Лекарство с грядки

Хотите, чтобы сосуды и зрение были в порядке, а память никогда не подводила? Тогда базилик обязательно должен быть на вашем столе.

■ При простуде и гриппе 2 ст. ложки травы базилика залейте 1 стаканом кипятка, через 45 минут процедите и пейте небольшими порциями в течение дня.

■ При катаракте или глаукоме полезно промывать глаза водой с вымоченными в ней несколькими листьями базилика. Для примочек 2 ст. ложки сухих листочков базилика залейте 1,5 л кипятка, остудите, процедите через марлю. Делайте примочки на глаза 3 раза в день или используйте для промывания глаз.

■ При диарее поджарьте на сухой сковороде семена базилика. Достаточно разжевывать их по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

■ При желчнокаменной болезни отлично помогает отвар: 2 ст. ложки цветков базилика залейте 1 стаканом кипятка, кипятите в течение 5 минут, остудите и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

P. S. Базилик противопоказан при плохой свертываемости крови, эпилепсии, ишемической болезни сердца, а также при беременности.

КАЛЕНДАРЬ НУЖЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ: ВОТ ЭТА СУРОВАЯ ЗИМА ЗА ОКНОМ УЖЕ ВЕСНА!

На каждый день

● При вздутии живота залейте 1 ст. ложку семян тмина стаканом воды. Поставьте на плиту и кипятите на среднем огне 10 минут, процедите. Можно добавить немного сахара. Принимайте отвар по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до приема пищи.

● От кашля хорошо помогает такое средство: сок 1 лимона, 1 ст. ложка меда и 2 свежих куриных яйца. Все залейте 1 стаканом прохладной кипяченой воды и хорошо размешайте. Пейте по несколько глотков целебной смеси каждый час в течение дня.

● Чтобы почистить сосуды, понадобится по 8 лимонов и апельсинов, 0,5 кг чеснока. Все продукты пропустите через мясорубку (апельсины и лимоны вместе с цедрой). Смешайте с 1 кг меда и настаивайте в течение 10 дней. Процедите и пейте на ночь по 1 ст. ложке.

Зелёный чай лечит цистит

Хочу рассказать, как можно легко и быстро вылечить цистит. Надо сделать горячую ванночку для ног с зеленым чаем: 1 чайн. ложка на 1 л воды. Опустите ноги в воду выше лодыжек на 20 минут. Этот способ неоднократно выручал меня. Особенно эффективна эта процедура в начале болезни, когда замерзли и застудили мочевой пузырь.

И. Носова, Ростовская обл.

Фасоль спасла от зуда

Одно время у меня были диатез и сильный зуд. Где-то прочитала, что при любом зуде хорошо помогает отвар стручков фасоли. И решила попробовать. Брала 10 стручков на 2 стакана воды, кипятила 10 минут на маленьком огне, настаивала до остывания. Пила отвар по 1/2 стакана 2 раза в день. Зуд быстро прекратился, но я еще недельку пропила отвар для закрепления результата.

И. Н. Каширова, Вологодская обл.

Хлеб с валерьянкой от давления

Снизить высокое давление и надолго привести его в норму мне помогает такое средство. Нарезаю на маленькие кусочки тонкий ломтик хлеба. На каждый кусочек капаю по 4 капли настойки валерианы. Через каждые 2-3 часа очень медленно разжевываю по кусочку. Делаю так не меньше трех недель. Это помогает держать давление в узде. А еще утром натощак выпиваю стакан воды с соком лимона.

И. Никоненко, Ивановская обл.

■ САМАЯ БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ТЕЛЕКАНАЛАМИ — ЭТО, ПОЖАЛУЙ, ПРОГНОЗЫ ПОГОДЫ.

■ ЛЮБОПЫТНАЯ ПРИМЕТА: ЕСЛИ ВСТАТЬ НА УЛИЦЕ И ДОЛГО СМОТРЕТЬ НА НЕБО, ТО ВСЕ ВОКРУГ СДЕЛАЮТ ТО ЖЕ САМОЕ.

Полезно знать — *Так питались наши предки*

Что на Руси пить хорошо?

ДО ПОЯВЛЕНИЯ ЧАЯ И КОФЕ НА РУСИ ПИЛИ СБИТЕНЬ, КВАС И МЕДОВУХУ. САМЫМИ ПОПУЛЯРНЫМИ БЫЛИ НАПИТКИ НА МЕДУ.

1 **Квас.** Наши предки использовали квас как профилактическое средство от цинги и чахотки. Напиток не растерял своей лечебной ценности и в наши дни. Он не только бодрит и прекрасно утоляет жажду, но и благотворно влияет на работу желудка и кишечника, сердца и сосудов.

Квас русский. На 10 л кваса: 1 кг ржаных сухарей, 200 г сахара, 10-25 г изюма, 2-3 г мяты, 5 г дрожжей, 10-12 л воды.

Ржаной хлеб нарежьте кусочками по 1-1,5 см и подсушите в духовке до темно-золотистого цвета. Сложите в кастрюлю, залейте кипятком, накройте марлей или салфеткой, а сверху крышкой. Настаивайте сутки, затем процедите через сито и марлю. Мытый изюм, сахар, мяту залейте небольшим количеством хлебного настоя, доведите до кипения и вылейте в процеженный настой. Когда жидкость охладится до 35-37°С, влейте в нее разведенные дрожжи, накройте кастрюлю салфеткой и крышкой. Когда появится белая пена, квас процедите через салфетку, разлейте по бутылкам и плотно закройте пробками со шпагатом. На 12-18 часов бутылки положите на лед или в холодную воду. Готовый квас можно подсластить сахаром или медом.

2 **Медовуха.** Славяне считали медовуху напитком богов и потому готовили и пили ее чаще всего, причем исключительно до еды.

Хмелевая медовуха. 2 л воды, 300 г меда, 1 чайн. ложка дрожжей, 5 г шишек хмеля, корица и мускатный орех по вкусу.

В эмалированной кастрюле закипятите воду, влейте туда мед, постоянно помешивая. В процессе кипения снимайте пену, а когда она перестанет появляться, добавьте хмель и приправы. Снимите кастрюлю с огня и остудите до 45°С. После этого добавьте дрожжи. Поставьте кастрюлю в теплое место. Через пару дней перелейте жидкость в герметичную стеклянную банку. В ней нужно сделать отвод воздуха: в отверстие в крышке вставьте шланг, который одним концом должен располагаться над медовухой, а вторым — в чашке с водой. Вместо шланга можно использовать резиновую перчатку: ее надевают на банку вместо крышки. Так лишние пары будут выходить из медовухи. После окончания брожения, когда газы уже почти не выходят, можно разлить напиток по бутылкам и пить.

Самым доступным напитком на Руси был сыть, или сыто. Готовился он очень просто: мед разводили кипятком, для аромата добавляли душистые травы.

3 **Сбитень.** Иностранные моряки называли его «русским глинтвейном». А русскому человеку много веков назад он заменял чай. Поначалу в сбитень добавляли только черный перец, а теперь множество разных специй.

Сбитень со специями. 4 стакана воды, 1/2 стакана сахара, 5 ст. ложек меда, по 1 шт. гвоздики, корицы и лаврушки, 2-3 шт. кардамона.

В кастрюлю налейте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения. Добавьте в кипящую воду сахар, мед, пряности. Кипятите 5-10 минут, дайте настояться в течение получаса и процедите.

Пригодится

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ЗУБНОГО КАМНЯ, ЧАЩЕ ЕШЬТЕ ЛИМОН И ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ. ЛИМОННАЯ КИСЛОТА ПОДДЕРЖИВАЕТ НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ КИСЛОТНОСТИ, А СОК ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ УМЕНЬШАЕТ КАМНЕОБРАЗОВАНИЕ, ПЛОТНОСТЬ ЗУБНОГО КАМНЯ.

Из корня сельдерея получается вкусное пюре

У сельдерея съедобны не только листья и черешки, но и корень. Мне он помогает при ревматизме, который мучает меня уже не один год. Достаточно съедать понемногу корня сельдерея каждый день. Я просто очищаю корень, натираю его на терке и смешиваю с огурцами или другими овощами и травами. И еще кладу корень сельдерея в суп вместо картошки, тушу с курицей. Не поверите, но из корня сельдерея получается очень вкусное пюре, которое готовлю на гарнир. Корень чищу, нарезаю на крупные кубики. Отвариваю в слегка подсоленной воде до мягкости. Разминаю толкушкой, вливаю немного молока. А когда у меня бывает обострение ревматизма, отжимаю через соковыжималку сок из корня сельдерея и пью по 1/3 стакана 3 раза в день. Каждый раз сок готовлю свежий. Уже на следующий день боль и ломота в суставах проходят.

И. Н. Панкратова, Орловская обл.

Обедаем дома

КУРИНЫЕ НОЖКИ С ТРАВАМИ

4 куриных ножки, 1 лимон, розмарин, тимьян, лавровый лист, соль и перец по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока.

Разотрите очищенный чеснок с солью и перцем. Добавьте масло, перемешайте. Натрите чесночной смесью куриные ножки, старайтесь, чтобы немного попало и под кожу. Переложите курицу в форму для запекания, посыпьте травами, немного поперчите и посолите, разложите кружки лимона и лавровый лист. Накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на 2 часа, а лучше на ночь. Разогрейте духовку до 200°С и запекайте ножки 40-45 минут.

ВЕСЕННИЕ БЛИНЧИКИ С ЧЕРЕМШОЙ

200 г муки, 600 мл молока, 2 яйца, 1/2 пучка черемши, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка соли, растительное масло.

Черемшу промойте, со стеблей снимите верхний прозрачный слой, выложите в раскаленное масло и под крышкой тушите 3-5 минут. Размягченные листочки перетрите. Взбейте яйца со 100 мл молока, сахаром, солью и мукой. По желанию добавьте любимые специи. Добавьте пюре из черемши и перемешайте. Оставшимся молоком разбавьте тесто до нужной густоты. Прогрейте сковороду, смазав любым жиром, и испеките блины. Блины с черемшой вкусны сами по себе, в них можно завернуть начинку из сыра, отварного мяса или творога.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ФАСОЛИ

0,5 кг моркови, 125 г красной фасоли, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 ст. ложки сахара, 2-3 ст. ложки винного уксуса, соль, перец, растительное масло.

Фасоль замочите на 8 часов и отварите до готовности. В конце варки посолите. Морковь натрите, добавьте сахар, уксус, растительное масло, измельченный чеснок и перемешайте. Оставьте на 30-45 минут, периодически помешивая. Соедините отварную фасоль с морковью, посолите, поперчите.

На моей кухне весной пахнет

С приходом весны и первой редиской делаю салат. Для него возьмите: 300 г редиса, 1 кочан салата, 1 луковица, несколько стеблей петрушки, 100 г мелких шампиньонов, 1 ст. ложку уксуса, щепотка сухой горчицы, 2 чайн. ложки растительного масла, соль, черный перец.

Редис нарежьте тонкими кружочками и перемешайте с солью. Салат разделите на отдельные листики, крупные листья разорвите пополам, мелкие оставьте целыми. Лук нарежьте тонкими кольцами. Оборвите листочки с веточек петрушки. Сырые шампиньоны нарежьте ломтиками. Все перемешайте с редисом. Уксус и горчицу перемешайте с небольшим количеством соли. По капле добавляйте масло, чтобы соус был немного «зернистым». Салат полейте соусом.

Е. Н. Чудинова, Ростовская обл.

Целебное варенье из одуванчиков

После того как узнала, что варенье из одуванчиков полезно при артрите, готовлю его каждый год. Собираю одуванчики (подальше от дороги). Беру 200 г цветов, промываю быстро под холодной водой, складываю головки в кастрюлю, добавляю нарезанный дольками лимон и заливаю 2 стаканами воды. Варю на маленьком огне 10 минут с момента закипания. Снимаю с огня, накрываю крышкой и оставляю настаиваться сутки. Процеживаю, отжимаю, добавляю в отвар 750 г сахара и варю 30 минут на маленьком огне. Горячий сироп разливаю по баночкам, закатываю. Переворачиваю банки крышками вниз и так оставляю на сутки. Храню в темном месте. И весь год ем понемногу с чаем.

В. В. Коробейникова, Волгоградская обл.

В доме малыш

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПОД СЫРОМ

1,5 стакана гречневой крупы, 4 ст. ложки сливочного масла, 100 г сыра.

Сварите гречневую кашу. Сыр натрите на терке. Форму смажьте сливочным маслом и уложите в нее слоями кашу и тертый сыр так, чтобы верхний слой был сырным. Сверху полейте растопленным сливочным маслом и поставьте в духовку. Запекайте до образования золотистой корочки из растопленного сыра. Подавайте горячей.

ТВОРОЖНЫЕ КЛЁЦКИ

160 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 5 г сахара, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, соль, любое варенье.

Творог смешайте с яйцом, сахаром и мукой до однородной массы. Раскатайте тесто в длинную колбаску. Ложкой отделяйте небольшие кусочки и бросайте в кипящую подсоленную воду. Вынимайте шумовкой, как только клецки всплывут на поверхность воды. Подавайте горячими, полив вареньем и посыпав орехами.

Весна в тарелке — *Первые витамины*

Блюда со свежей зеленью

С ЗЕЛЕНЬЮ ЛЮБОЕ БЛЮДО СТАНЕТ В РАЗЫ ПОЛЕЗНЕЕ, ПЕРЕВАРИТСЯ ЛЕГЧЕ, ДА ЕЩЕ И ГЛАЗ ПОРАДУЕТ.

Закуска с сыром и шпинатом в лаваше

3 листа лаваша, 1 отварная куриная грудка, 200 г обжаренных грибов, 100 г твердого сыра, пучок шпината, сырок плавленый.

Каждый лист лаваша промажьте плавленым сыром. Первый лист посыпьте мелко нарезанной грудкой, сверху уложите следующий лист, посыпанный грибами и мелко нарубленным шпинатом. Накройте третьим листом, посыпьте тертым сыром и уложите поверх двух других. Сверните рулетом и отправьте в холодильник на час. Перед подачей нарежьте.

Мясные кармашки с щавелем

5 кусочков свинины на косточке, 1 луковица, 1-2 пучка щавеля, 150-200 г творожного сыра (адыгейский или брынза), 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка горчицы, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук и щавель мелко нарежьте, обжарьте на сковороде, поперчите, посолите. Натрите сыр и смешайте с зеленой массой. У каждого кусочка мяса удалите кость и сделайте углубленный надрез, чтобы получился кармашек. Заполните его начинкой, сверху немного посолите и поперчите. Мясные кусочки обжарьте на масле до румяного цвета. Смешайте горчицу с майонезом, смажьте каждый обжаренный кусочек, выложите на противень и запекайте в духовке 20 минут при 180°С.

Салат с семечками и зеленым луком

200 г салата, 5 ст. ложек очищенных семян подсолнечника, 5 ст. ложек растительного масла, 1/2 лимона, пучок зеленого лука, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Листья салата порвите руками и выложите в салатницу. Приготовьте соус: лимонный сок, оливковое масло, соль и перец тщательно перемешайте. Слегка обжарьте семена подсолнечника на сухой сковородке. Репчатый и зеленый лук порежьте, добавьте к листьям салата, залейте соусом, посыпьте семечками и перемешайте.

Заливной пирог с крапивой

Для теста: 100 г творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 150 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя. **Для начинки:** 150 г крапивы, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, по 200 г твердого сыра и сметаны, соль, черный перец по вкусу.

Из творога, яйца, масла, муки и разрыхлителя замесите тесто. Заверните в пленку и поставьте на 1 час в холодильник. Раскатайте по форме, смазанной маслом, сформируйте бортики. Крапиву промойте, залейте кипятком на 5 минут. Лук спассеруйте до золотистого цвета на сливочном масле. В блендере соедините крапиву, тертый сыр, яйца, сметану, соль и перец. На основу из теста выложите лук, залейте крапивной смесью. Выпекайте в духовке 30-40 минут при 180°С.

Быстрые десерты

Рекомендуем

ТОРТ ИЗ ОВСЯНКИ

Измельчите 100 г овсяных хлопьев (в муку их превращать не надо). Всыпьте по 1/4 стакана муки и сахара, 1 чайн. ложку разрыхлителя и хорошо перемешайте. Добавьте 100 г мягкого творога и несколько ложек растительного масла. Тесто должно получиться пластичным. Застелите противень пергаментом, выложите на него почти все тесто. Сверху уложите дольки любых фруктов и орехи по вкусу, накройте оставшимся тестом. Выпекайте в духовке до готовности.

ДОМАШНИЕ КОЗИНАКИ

200 г очищенных обжаренных семечек подсолнечника, 200 г сахара, 0,5 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка воды.

Сахар всыпьте в кастрюлю с толстым дном. Добавьте воду и лимонный сок, проварите до образования золотистого сиропа. Всыпьте семечки, перемешайте. Выложите смесь на силиконовый коврик, разровняйте. Еще горячий пласт нарежьте кусочками, оставьте до полного застывания.

КОФЕЙНЫЙ ПУДИНГ

В сотейнике смешайте 1 ст. ложку крахмала, 3 ст. ложки сухого молока, по 1 чайн. ложке сахара и какао. Отдельно сварите стакан крепкого кофе, остудите и залейте в сотейник. На слабом огне доведите до кипения и уварите до нужной густоты.

Девушек я в своей жизни сменил столько, что уже всех и не вспомню

Но одну не могу забыть уже два года. Рядом с ней я даже дышал с трудом и все думал — что со мной такое? А когда понял, что влюбился, испугался. Любовь — это же навсегда, до свадьбы, детишек... А я еще в самом расцвете, хочется погулять. Сам ее от себя отогнал, думал, все пройдет, как только с глаз долой уберу. Если бы... Знаю, что она одна. И вроде как знак мне — действуй, пока не поздно. Сорвался на днях, написал, спросил, как жизнь. Ксюша ответила холодно, мол, нормально все. Вот думаю — окончательно профукал счастье или еще есть шанс?

Роман, Воронежская обл.

Закрыла глаза от страха и слышу — тут оно! Шаркает, сопит...

Жизнь свою одна куковала, а мне уже 47 часики натикали. А тут как-то пошла в лес — пора наступила грибная. Иду, реву потихоньку, себя жалею, но грибочки в корзинку класть не забываю. Вдруг ветка хрустнула. Обернулась, а там... Не помню, куда и сколько бежала. Остановилась, сердце разрывается, ноги подкашиваются. Ну что за судьба? И жить не жила нормально, и помирать придется черт знает как и где. Закрыла глаза от страха и слышу — тут оно! Шаркает, сопит... Я сознание и потеряла.

Очнулась дома. Рядом врач сидит, и мужик какой-то из моей чашки воду пьет. Я давай на него орать! А он улыбается. Оказалось, мужик этот — охотник. А костюм у него особенный, «леший» называется. В общем, «леший» меня и домой принес, и врачиху позвал. К чему пишу? Свадьба у нас с моим чудищем была месяц назад.

Наталья, Брянская обл.

КОГДА ГОВОРЯТ «ГРАЖДАНСКАЯ ЖЕНА», ЗАЧАСТУЮ ЗАСТЕНЧИВО ЗАБЫВАЮТ ДОБАВИТЬ «ОЧЕРЕДНАЯ»...

Полнота — признак счастья

Определить, счастлива семья или нет, можно по одному простому признаку. Если ваш супруг купил рубашку на размер больше или ваше любимое платье кажется тесным, не спешите расстраиваться, в этом есть повод для радости. Научные исследования подтвердили: если хотя бы один из супругов поправился за время брака, то это признак счастливых отношений. Ученые сделали такие выводы, наблюдая за 169 супружескими парами в течение пяти лет их брака. Раз в полгода супругам задавали вопросы о том, что они думают о своем браке. Зависимость оказалась прямая: довольные всем мужчины и женщины полнели, а те, чьи ожидания не оправдались, — нет.

Цифры и факты

БОЛЬШИНСТВО людей до брака влюбляется по-настоящему один раз.

ГЛАВНОЕ любовное зелье — гранатовый сок. Именно гранат вызывает сильную страсть и влечение.

САМЫЙ долгий поцелуй длился 31 час 30 минут и 30 секунд.

ХИМИЧЕСКИЕ вещества, которые содержатся в поте мужчин, притягивают женщин.

ЕЖЕГОДНО десять тысяч приглашений на чашечку кофе во время перерыва заканчиваются браком.

МУЖЬЯ, которые целуют своих жен перед уходом на работу, живут на пять лет дольше тех, кто этого не делает.

ЧАЩЕ всего супружеские пары распадаются на четвертом году брака.

Полюбил за голос

ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ МУЖЧИН, КРОМЕ КРАСИВОЙ ГРУДИ, РОСКОШНЫХ ВОЛОС, ДЛИННЫХ НОГ?

1 **Голос.** Еще 40 лет назад психологи обнаружили, что мужчины могут оценить физическую привлекательность женщины, всего лишь поговорив с ней по телефону. По одной теории это объясняется тем, что у привлекательных женщин больше опыта общения с мужчинами. И они умеют выбирать нужные интонации или даже менять тембр, делая его более сексуальным. По другой теории более высокий женский голос ассоциируется с молодой хрупкой девушкой. А молодость привлекает мужчин.

2 **Поясничный изгиб.** Строение поясничного отдела напрямую связано со способностью женщины вынашивать потомство. Если бы спина у женщины была такой же ровной, как у мужчин, то нагрузка во время беременности переносилась бы намного сложнее. Поэтому в процессе эволюции строение женского позвоночника изменилось, и центр тяжести немного сместился. Иными словами, эта особенность сигнализирует, что женщина может выносить ребенка и родить много детей.

3 **Глаза.** Большие выразительные глаза буквально гипнотизируют мужчин. Доказано, что светлые белки без покраснений и яркая блестящая радужная оболочка ассоциируются с хорошим здоровьем. Кроме того, более интересными для противоположного пола кажутся обладательницы чуть расширенных зрачков.

4 **Отношение талии к бедрам.** Значение этой пропорции очень важно при оценке женской привлекательности. Идеальное отношение обхвата талии к окружности бедер составляет 0,7 — именно такое значение оптимально для деторождения.

Однажды из командировки Игорь вернулся не один, а с девицей! Сказал, что у неё квартира сгорела и она пока у нас поживёт...

Познакомились мы с Игорем при романтических обстоятельствах. Я в шикарных сапожках на высоченной шпильке шла по ледяному тротуару. И вдруг не удержалась — упала. Вокруг собрался народ, но все только смотрели. Появился Игорь, подхватил на руки, отвез в больницу. Но это было только начало. Любовь между нами вспыхнула, дня друг без друга прожить не могли. Правда, замуж меня Игорь не звал. Решил сначала в квартире все обустроить. Я ждала, видела, что любимому вечно было некогда. Мало того, что на работе он самый незаменимый, так еще у него куча друзей, каждому из которых без него не справиться. В гараже помочь — Игорь, найти врача — Игорь, денег занять — Игорь... А он безотказный. Сначала мне это даже нравилось. А потом стала нервничать, объясняла, что жертвовать собой просто нельзя. Когда самому-то жить? Но любимый лишь улыбался, обнимал меня и просил не сердиться.

А однажды из командировки Игорь вернулся не один, а с девицей! Сказал, что это его коллега, у которой квартира сгорела, и что пока она у нас поживет. И началось! Вера без Игоря вещи не может купить, то ее к врачу надо сопроводить. Я протестовала, ревновала, но Игорь так искренне убеждал, что это просто дружеское участие, что я поверила. Но только однажды застала я их за занятием совсем не дружеским. Больно было ужасно. Кричала на Игоря, обзывала. А он такое сказал, что до сих пор не могу в себя прийти. Мол, Вере было так плохо, что только секс и мог ей помочь.

Расстались мы с Игорем. Не нужен он мне такой безотказный. И с Верой они со временем разбежались. Видно, нашел, кому еще нужна его помощь.

Валерия, Саратовская обл.

КОМУ-ТО НЕ ХВАТАЕТ ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ, И ОН ПЕРЕКЛЮЧАЕТСЯ НА ПЯТУЮ, ДЕСЯТУЮ. А ДРУГОМУ НЕ ХВАТАЕТ ЖИЗНИ, ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ ОДНУ-ЕДИНСТВЕННУЮ.

Тянет к бывшему

Ситуация

После расставания с любимым часто появляются мысли о том, что будет, если все вернуть, если возобновить связь, если все простить... Выдохните, успокойтесь и разберитесь в себе.

■ Если твердо решили: «Я хочу его вернуть!», спросите себя честно, хотите ли вы вернуть именно этого человека или вам просто не хватает отношений с мужчиной. В большинстве случаев это второй вариант.

■ Но даже если это не так, и мужчина, с которым расстались, предназначен вам судьбой, вы никогда этого не узнаете, если сразу же со всех ног побежите к нему восстанавливать отношения.

■ Как бы вам ни было тяжело, как бы вы ни страдали, запаситесь терпением и дождитесь, когда страсти хоть немного поутихнут. Постарайтесь научиться жить без мужчины. Вспомните, что у вас есть друзья, родственники, свои увлечения, не связанные с бывшим.

■ Как только почувствуете, что жизнь полноценна без любовных отношений, спросите себя еще раз: «Нужен ли мне этот мужчина или мне нужно только чувство любви?» И тогда правильный ответ найдется сам собой.

Д. Н. Пенькова, психолог

ИДЕАЛЬНОЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ — ЭТО КОГДА ОДИН НАЧИНАЕТ: «А НЕ ...», А ВТОРОЙ ПОДХВАТЫВАЕТ: «ВЫПИТЬ ЛИ НАМ?»

Домашние скрабы

Чтобы тело не старело

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТИ СКРАБЫ НЕ РЕЖЕ ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ ВАННЫ ИЛИ ДУША.

Из морской соли. Смешайте пригоршню мелкой морской соли без отдушек и 2 капли лавандового масла. Втирайте смесь в кожу шкуркой банана или киви.

Из овсянки. Геркулес измельчите в кофемолке, добавьте жидкий мед и тщательно перемешайте.

Кофейный. Кофейную гущу смешайте с оливковым маслом или маслом виноградных косточек. Добавьте несколько капель масла розового дерева. Помассируйте тело и смойте через 10 минут.

Антицеллюлитный. Смешайте черный перец грубого помола, корицу, оливковое масло и соль (чтобы получилась нежидкая кашица). Этот скраб не только очищает кожу и стимулирует кровообращение, но при регулярном применении борется с целлюлитом.

Омолаживающий. Смешайте 3-4 ст. ложки мелкого сахара, 2-3 ст. ложки сметаны или йогурта, 2 ст. ложки мороженой малины. Скраб нанесите на тело, оставьте на 10 минут, затем примите душ.

Миндальный. Подсушите ядра миндаля в духовке, снимите с них коричневую кожицу. Ядрышки перемелите на кофемолке или разотрите в ступке. Добавьте жирные сливки, чтобы получилась кашица.

Знаете ли вы, что...

■ В ЭПОХУ ЛЮДОВИКА XIV ПРИДВОРНЫЕ ДАМЫ УКРАШАЛИ СВОЕ ЛИЦО НАКЛАДНЫМИ МУШКАМИ, МАСКИРУЯ ТАК ШРАМЫ ОТ ОСПЫ.

■ КЛЕОПАТРА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СВОЕЙ КРАСОТЫ РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЛА ВАННЫ С МОЛОКОМ ОСЛИЦ.

■ КЛАССИЧЕСКИЕ ЯПОНСКИЕ КРАСАВИЦЫ ИМЕЮТ ПЛОСКУЮ ГРУДЬ, ДЛИННУЮ ШЕЮ, КОРОТКИЕ И КРИВОВАТЫЕ НОГИ.

■ НА ГРУППОВОМ ФОТО ЧЕЛОВЕК ВЫГЛЯДИТ СИМПАТИЧНЕЕ, ЧЕМ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ.

■ В АДЫГЕЕ ВО ВРЕМЯ ЕЖЕГОДНЫХ НАРОДНЫХ ГУЛЯНИЙ ВЫБИРАЮТ КОРОЛЕВУ ПРАЗДНИКА. ЧТОБЫ ДОКАЗАТЬ ПОДЛИННУЮ КРАСОТУ, ОНА ДОЛЖНА УМЫТЬСЯ.

Бархатистую кожу подарит липа

Для омоложения кожи лица 2-3 раза в неделю я делаю пилинг, а затем перед сном накладываю на очищенную кожу лица питательную маску. Заливаю 1 ст. ложку измельченных цветков липы 1/2 стакана горячего молока и кипячу на маленьком огне до загустения. Охлаждаю, добавляю сок одного огурца и перемешиваю. Маску наношу на лицо за 30-40 минут до сна и держу 20 минут.

И. Островская, Астраханская обл.

Оттеночный шампунь делаю сама

У меня волосы русые. Чтобы придать им другой оттенок, готовлю оттеночный шампунь. Обыкновенный шампунь смешиваю с какао-порошком 1:1. Держу такую маску на волосах 5-10 минут и смываю теплой водой.

Е. Данилова, Петрозаводск

Душистая вода из цветков жасмина

Очень люблю запах жасмина, поэтому делаю из него душистую воду, которую использую вместо духов. Накрываю марлей широкое горлышко стерилизованной баночки, на марлю выкладываю цветки и заливаю дистиллированной водой (1 часть соцветий на 2 части воды в объеме). Цветки должны погрузиться в воду внутри банки. Края марли остаются снаружи. Закрываю банку крышкой и оставляю настаиваться. Через несколько дней марлю с цветами аккуратно достаю и отжимаю в сосуд. Процеживаю ароматную жидкость и разливаю по бутылочкам.

Мария, письмо с сайта

Жемчуг снова в моде

Чтобы жемчуг радовал глаз, правильно ухаживайте за ним.

* Забудьте про чистящие средства с химикатами и пароочистители. Никогда не чистите жемчуг ультразвуком — он лишает его цвета.

* Однажды покинув море, жемчуг уже не может вернуться назад — никогда не плавайте в изделиях из него.

* Загрязнившиеся украшения промойте в очень мягком мыльном растворе, разложите на горизонтальной поверхности, завернув во влажное полотенце, и дождитесь, пока тот высохнет. Ни в коем случае не подвешивайте жемчуга для просушки.

* Жемчуг любит воздух и влагу — не храните его под открытыми солнечными лучами, около обогревателей (например, на подоконнике) и в пластике — лучше подойдут деревянные коробки.

* Держите жемчуг отдельно от металлических украшений, чтобы не поцарапать, и иногда доставайте «подышать».

НАСТОЯЩИЙ ЖЕМЧУГ НЕ МОЖЕТ СТОИТЬ ДЕШЕВО. ПО ВЕСУ ОН ДОВОЛЬНО ТЯЖЕЛЫЙ.

Для тех, кто хочет похудеть — *Советы фитнес-тренера*

Как избавиться от складок на боках

Уже скоро лето, а фигура не радует. Жир на боках выступает над поясом как дрожжевое тесто, убегающее из кастрюли. Как избавиться от этих складок и отвисшего живота, а заодно сбросить 5-10 кг лишнего веса? Слышала, что надо крутить хула-хуп...

Маргарита, Карелия

Начинайте с питания. Поменьше хлебобулочных изделий, сдобы, сладкого. Замените их фруктами, овощами, нежирным мясом, молочными и кисломолочными продуктами. Ешьте маленькими порциями, но не голодайте. Не забывайте про физические нагрузки. Бег по утрам, плавание уменьшают сантиметры на талии. Не обойтись и без силовых тренировок. Чтобы привести живот в порядок, есть два эффективных упражнения — крутить обруч и работать с прессом. Начинать упражнения с обручем нужно с дробных занятий по 2-10 минут, постепенно увеличивая время. Новичкам вращать обруч можно 30 минут в сутки. На первых порах не крутите утяжеленный обруч, нагрузку усиливайте постепенно, со временем можно использовать хула-хуп с внутренними пупырышками. Зарядке уделяйте хотя бы 15 минут в день.

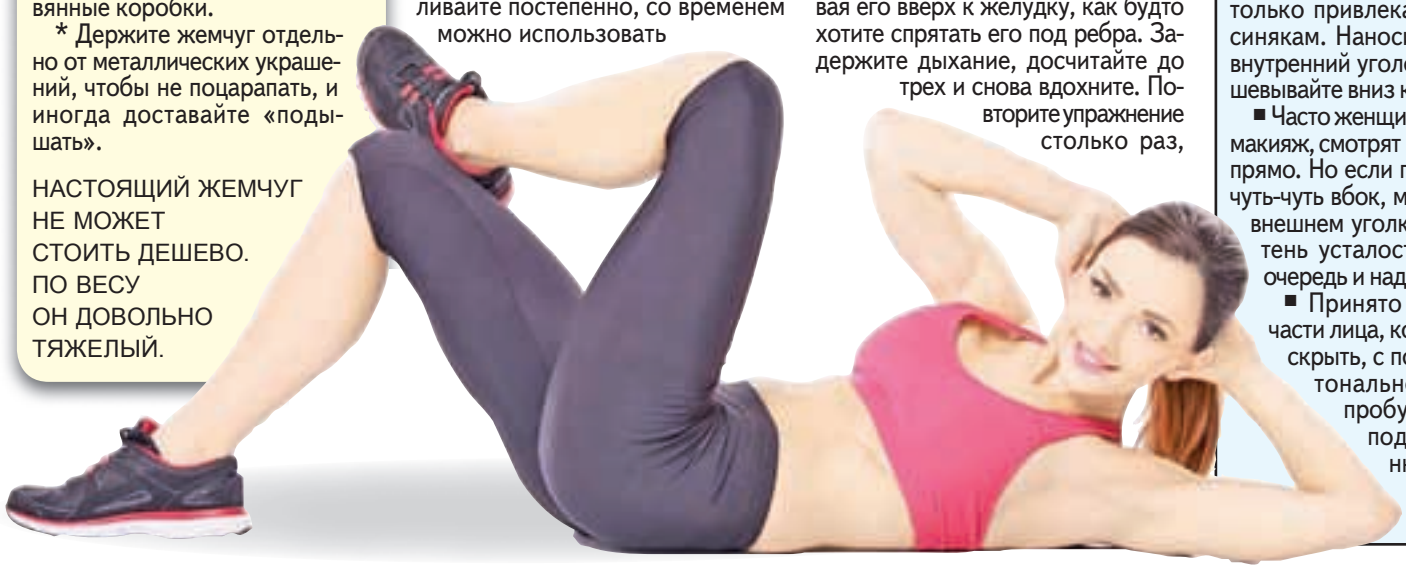
Лягте на пол, поднимите ноги перпендикулярно полу и начинайте качать пресс. Способов много: можно приподнимать туловище, можно качать поочередно — сначала в одну сторону, затем в другую. Чтобы укрепить мышцы живота, все упражнения выполняйте интенсивно. Дышите правильно: расслабляясь, вдыхайте через нос, а во время усилий выдыхайте через рот. И еще три простых, но очень эффективных упражнения.

1. Глубоко вдохните животом, максимально выпячивая брюшную стенку. Досчитайте до 5, расслабьтесь, выдохните весь воздух через рот. Втяните живот в себя, подтягивая его вверх к желудку, как будто хотите спрятать его под ребра. Задержите дыхание, досчитайте до трех и снова вдохните. Повторите упражнение столько раз, сколько вам лет. Если не можете сразу выполнить такое количество повторов, то выполняйте упражнение в течение дня.

2. Встаньте на колени, обопритесь на ладони. Максимально вдохните носом, втягивая живот под ребра, спину выгните вверх. Опустите голову вниз к груди. Задержите дыхание, на счет 8 выдохните, расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

3. Лягте на ровную поверхность, руки сцепите на затылке. Ноги чуть согните, стопы поставьте на пол. На счет «раз» приподнимите торс и потянитесь левым локтем к правому колену. «Два» — вернитесь в исходное положение. «Три» — потянитесь правым локтем к левому колену, «четыре» — вернитесь в исходное положение. Повторите столько раз, на сколько хватит сил.

Л. Ю. Соколова, фитнес-тренер



■ НЕРАЗНОШЕННЫЕ ТУФЛИ ПРИДАЮТ ЛИЦУ КРАЙНЕ ФИЛОСОФСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ.

■ ВЫБОРЫ — СЕЗОН, КОГДА ВЛАСТЬ НАКОНЕЦ-ТО ВСПОМИНАЕТ О ПЕНСИОНЕРАХ.

Для вас, мадам

Идеальный макияж

ПРАВИЛЬНО МАСКИРУЕМ НЕДОСТАТКИ.

■ Если наносите хайлайтер или консилер прямо под глаза, так только привлекаете внимание к синякам. Наносите консилер на внутренний уголок глаза и растушевывайте вниз к ноздрям.

■ Часто женщины, когда делают макияж, смотрят на себя в зеркало прямо. Но если повернуть голову чуть-чуть вбок, можно увидеть на внешнем уголке глаза и скулах тень усталости. Ее в первую очередь и надо маскировать.

■ Принято маскировать те части лица, которые вы хотите скрыть, с помощью темного тонального крема. Попробуйте наносить на подбородок, нижнюю часть лица и шею румяна. Это освежает.

■ Как правильно рисовать стрелки при нависшем веке? Тяжелое веко корректируется темными тенями. Их также надо использовать вместо подводки. Наносить светлые тени и рисовать толстые стрелки, чтобы визуально сделать веко больше, неверно. Стрелка не нужна, лучше прорисовать только ресничный контур, а темными тенями «вытянуть» верхнее веко к виску.

■ С яркой помадой кожа начинает светиться, лицо приобретает румянец. Инстинктивно начинаешь держать спину и двигаться по-другому. Если стесняетесь использовать яркую помаду в дневном макияже, нанесите только ее и не делайте яркий макияж глаз.

Е.С. Круглова, визажист

Обсудим?

Когда жена слегла, за ней ухаживала любовница

Хочу поделиться историей, которая произошла с моей семьей. С тех пор прошло много времени, а я никак не успокоюсь.

Мы покупали квартиру, и тут подвернулся выгодный вариант — жилье продавалось очень дешево. Подвоха мы не нашли, сделка прошла удачно. Но через время мы случайно узнали историю квартиры. Оказалось, что хозяйке она досталась по наследству, но когда та заболела раком, решила продать ее. Женщина в выздоровление не верила, поэтому на деньги, вырученные от продажи, купила мужу фуру, чтобы тот мог зарабатывать. Еще отложила какую-то сумму на образование для двоих детей. А ее муж в это время завел любовницу. И когда жена слегла, та переехала к ним и ухаживала за ней и детьми. Вела домашнее хозяйство, причем так хорошо, что придраться было не к чему.

Когда жену похоронили, любовница собрала поминки и на 9 дней, и на 40, и на годовщину. Потом мужчина женился на ней. Дети ее полюбили. Хотя мужа все осуждали. Я до сих пор не могу встать на чью-либо сторону. Понимаю, что муж один не справился бы с детьми и хозяйством. Но что чувствовала умирающая женщина, что творилось в ее душе? Страшно представить. В квартире той я жить не смогла, и мы ее продали.

Валентина, Калмыкия

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ПРИМЕРЯЕТ ОЧКИ, ЗНАЧИТ, ОНА УЖЕ В ТАКОМ ВОЗРАСТЕ, КОГДА ЛЮБОПЫТСТВО ПЕРЕСИЛИВАЕТ ТЩЕСЛАВИЕ.

Спрей от игромании

Скоро в продаже появится спрей, основное действующее вещество которого — налоксон. Он уменьшает выработку мозгом дофамина — уровень этого гормона у игроков увеличивается. Это значит, что игроманы, пользующиеся спреем, будут получать от игры гораздо меньше удовольствия. Постепенно это избавит их и от зависимости. Раньше ученые для борьбы с игроманией уже пытались использовать налоксон в таблетках. Но лекарство в такой форме действовало слишком медленно — только через час после приема. А желание сыграть у человека импульсивное. Спрей же срабатывает практически мгновенно — слизистая носа покрыта множеством кровеносных сосудов, и потому лекарство быстро достигает цели.

Такой случай

НАКОНЕЦ-ТО ДАЛИ ГРУППУ...

Ходила с мамой на перекомиссию группы по инвалидности. Дошла очередь до деда, жаловавшегося всем, что у него что-то с ногами и каждый год надо это подтверждать. Долго его не было, из-за двери слышались крики. Потом вышел довольный: «Ну вот, наконец-то мне дали группу посмертно!» И бодренько побежал (!) к выходу.

Анна, Воронеж

ВЫ МНЕ ЛУЧШЕ РУКОЙ ПОКАЖИТЕ...

Зашла в магазин купить колбасы. За прилавком молоденькая девушка. Прошу ее взвесить одну треть батона сервелата. Она занервничала, а потом сказала: «Знаете, я как-то не дружу с дробями. Вы мне лучше рукой покажите, сколько надо».

Елена, Екатеринбург

12 ШТУК ПО ЦЕНЕ 6. ПОЧЕМУ НЕ ВЗЯТЬ?

Вчера после работы забежала в магазин. Набор обычный: молоко, сметана, куриные бедрышки и еще что-то по мелочи. На кассе увидела презервативы с большой скидкой — 12 штук по цене 6. Почему не взять? И кинула в корзину. Кассир молча пробила мои покупки, а знакомый, стоявший за мной в очереди, поинтересовался: «На выходные затарилась?» — «Да что там выходные, на вечер бы хватило!» — не заметив подвоха, ответила я.

Марина, Пермский край

■ НАШИ ДЕТИ — КАК НАШИ ДЕНЬГИ: КАКИМИ БЫ НИ БЫЛИ БОЛЬШИМИ, ВСЕГДА КАЖУТСЯ МАЛЕНЬКИМИ.

■ ЕСЛИ ВАС ДОСТАЛА ТЕЩА, ПРОСТО ПОМЕНЯЙТЕ ЖЕНУ.

■ ТРЕЗВЕННИК — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ УМЕЕТ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ.

Ситуация *На приёме у психолога*

Одиночество — мой диагноз

РЕШИЛА НАПИСАТЬ В ГАЗЕТУ, ПОТОМУ ЧТО САМА В СВОЕЙ ЖИЗНИ РАЗОБРАТЬСЯ НЕ МОГУ.

Мне 31 год, и у меня ни разу не было серьезных отношений с мужчинами. Всегда была одна — и в школе, и в институте, даже сейчас, на работе, одна. А причина в том, что я страдаю комплексом неполноценности. Не могу от него избавиться, хотя прочитала на эту тему тонну литературы. Я некрасивая, толстая, замкнутая, у меня даже подружек нет. Среди людей чувствую себя неуютно. Мне комфортнее наедине с собой. Но в то же время хочется близкого человека рядом, чтобы меня любил кто-то, кроме родителей. Да, еще родители. Мы живем вместе. Они замечательные люди, я их очень люблю, уважаю, но они контролируют каждый мой шаг. А с мамой мы еще и работаем в одной организации.

Моя жизнь — замкнутый круг: дом — работа — дом. Городок у нас маленький. Потенциальные женихи или разъехались, или женились. Пойти некуда: ни кино, ни кафе, ни спортзала. Даже если бы и было куда пойти, все равно не с кем. К слову, даже в Интернете, на сайтах знакомств, я не могу общаться с человеком дольше недели. Начинаю свыкаться с тем, что одиночество — мой диагноз. Или это все-таки излечимо?

Мария, письмо с сайта

Совет психолога. Если одиночество воспринимать как диагноз, то волей-неволей придется с ним мириться и принимать как неизбежный факт. Любое свое желание вы «гасите», рассуждая о безвыходности ситуации, и загоняете себя в тупик. Подумайте, какие желания хотите осуществить. В письме написано только об одном: хочется близкого человека рядом, чтобы любил. А еще? Пробовали ли вы изменить ситуацию? Какая картина жизни вас бы устроила? Попробуйте описать ее в новом письме самой себе, будьте в нем самостоятельной и уверенной. Определите конкретные цели и действия, не думайте о рисках. Вы сами себе в голове поставили диагноз — неизлечимое одиночество. А тем временем душа тоскует по любви, близости, независимости, свободе. Огромная энергия тратится на сохранение запретов, удержание напряжения и подавление себя. А ведь ее можно направить на изменения. Может быть, в 31 год уже пора выйти из замкнутого круга, созданного вами, и попробовать стать самостоятельной? Например, начать жить отдельно от родителей. Хотите рискнуть? Что чувствуете, когда думаете об этом? Сложно выбрать? Волнительно, боязно и страшно? Это со всеми бывает. Вы не одиноки. Разрешите себе совершать ошибки, проигрывать, заблуждаться, рисковать, быть с другими такой, какая есть: умной, глупой, любой... Это отличный шанс почувствовать себя счастливой, наполнить себя жизнью. И тогда не останется времени на одиночество.

Е. Л. Куриленко, психолог

Уроки жизни

«Сцена лучше всего держит в тонусе»

ВЛАДИМИР ЭТУШ, актер, народный артист СССР.

Народному любимцу 95 лет. О секрете его физического и творческого долголетия.

У Владимира Абрамовича отменный аппетит. Он мясоед. Рыбу и курицу не признает. В еде очень привередлив. Если ему не понравится приготовленное блюдо, настроение будет испорчено на весь день. На обед обязательно должен быть суп. Но больше всего любит борщ, который согласен есть каждый день.

На даче Владимир Абрамович катается на велосипеде. Зимой крутит велотренажер, плавает в бассейне. В Театре им. Вахтангова для сотрудников открыли фитнес-центр, и там иногда актер сам занимается. Но на правильном образе жизни не зациклен. Востребованность в профессии лучше всего держит в тонусе. Когда Этуш выходит на сцену и есть успех у зрителей — энергии становится в разы больше. А еще Владимир Абрамович любит путешествовать. Смена впечатлений тоже продлевает жизнь.

Способствует долголетию и общение с молодежью. Владимиру Абрамовичу с пожилыми просто неинтересно. Старость — это не возраст, а состояние души. Актер душой молод, женщинам делает комплименты, и его глаза при этом загораются.

В роду у Этуша были долгожители. Его бабушка дожила до 91 года. Актер давно не курит и пьет в основном игристые вина.

Мой кот Нильс обожает порядок во всём

А еще прекрасно работает вместо будильника. Если в 6.00 я не подаю признаков жизни, то уже в 6.05 меня нежно и деликатно трогают за руки, щеки, волосы. Я в курсе, как кот узнает время, — ориентируется по соседу. Тот ровно в шесть выходит курить на балкон, и коту слышно, как он открывает балконную дверь. Кот за годы усвоил порядок: сосед зашумел дверью — тут же встает хозяйка. А летом еще раньше. Если дверь шумит, а хозяйка не шевелится, то кот помогает ей придерживаться графика. Мой кот обожает порядок и предсказуемость. Он невозмутим, чопорно-вежлив, но всегда готов к общению. Обладает огромным чувством собственного достоинства, ценит постоянство, тщательно сохраняет традиции, консерватор до мозга костей. И вообще бакенбардами похож на дворецкого.

Инга, Пермский край

Что нельзя ставить в печь

ПРОДУКТЫ И ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ СТАВИТЬ В МИКРОВОЛНОВКУ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.

Пустую тарелку. Не оставляйте микроволновку включенной, когда в ней ничего нет. Выключайте сразу, как только вынули стакан или тарелку. Без каких-либо предметов внутри, способных поглотить микроволны, генератор СВЧ начинает поглощать их сам. Микроволновка может вспыхнуть от этого или испортиться.

Замороженное мясо. Многие хозяйки разогревают замороженное мясо в микроволновке. Это не совсем безопасно и может спровоцировать размножение болезнетворных бактерий, так как в микроволновой печи процесс происходит неравномерно. На самом деле микроволны работают только на поверхностном слое, не проникая глубже чем на 3 см. Остальное тепло передается продукту за счет теплопроводности, то есть еда сама себя нагревает.

Красный перец. Если включить микроволновку на полную мощность, перец может взорваться, как и яйцо, и заполыхать в придачу. Другая проблема — это вещество капсаицин, которое делает перец острым и жгучим. При нагревании в микроволновой печи капсаицин превращается в аэрозоль, который может сработать как газовый баллончик, если вы откроете дверцу печи. Вывод: если уж и готовить что-то с острым перцем, то лучше в духовом шкафу или на плите.

Бумажные пакеты. Возможно, вам кажется безобидным разогреть в микроволновке булочку или сэндвич, купленный ранее в каком-нибудь заведении фастфуда. Но это не так. Некоторые такие обертки могут воспламеняться под воздействием микроволн.

Пластиковые контейнеры. Очень многие виды пластика содержат эстрогеноподобные вещества, которые могут приводить к нарушению работы некоторых органов. При нагревании в микроволновой печи эти вещества проникают в пищу, а употребление такой пищи плохо сказывается на здоровье. Чтобы не гадать, из какого пластика сделан ваш контейнер, лучше просто переложить блюдо в стеклянную посуду.

Контейнеры на вынос. Контейнеры из пенополистирола, в которые часто упаковывают пищу из ресторанов, также выделяют вредные химические вещества при нагреве. Служат они для того, чтобы еда дольше оставалась теплой, а не для того, чтобы ее в них разогревать.

Любые плотно закрытые емкости. Бутылки, консервные банки, контейнеры с продуктами при нагреве могут разорваться. Продукты в оболочке или с кожицей, например помидоры или сосиски, лучше проколоть, прежде чем ставить в печь. Так они не лопнут при нагреве.

На каждый день

■ КОЖИЦА ЦИТРУСОВЫХ С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ СОЛИ ПРЕКРАСНО ОТОТРЕТ ПЯТНА НА КОФЕЙНЫХ ЧАШКАХ.

■ ОТРЕЖЬТЕ РУКАВА ОТ СТАРОГО ДЖЕМПЕРА — ПОЛУЧАТСЯ ГЕТРЫ. ЕСЛИ ПОЛОТНО ОДНОТОННОЕ, ИХ МОЖНО ВЫШИТЬ.

■ С ПОМОЩЬЮ ЛИПКОГО РОЛИКА ДЛЯ ОДЕЖДЫ МОЖНО БЫСТРО СОБРАТЬ ПЫЛЬ С МЯГКОЙ МЕБЕЛИ И ТКАНЕВЫХ АБАЖУРОВ.

■ НА ВАЗЕ ИЗНУТРИ ПОЯВИЛСЯ НАЛЕТ? УДАЛИТЕ ЕГО ВЛАЖНОЙ ГУБКОЙ С СОДОЙ, А ПОТОМ СПОЛОСНИТЕ.

■ ДЖИНСЫ СТАЛИ МАЛЫ? ВЫРЕЖЬТЕ ПО БОКАМ НЕБОЛЬШИЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ, ВСТАВЬТЕ В НИХ КРУЖЕВО ИЗ ХЛОПКА.

■ ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ БЛЕСК ПОЛИРОВАННОЙ МЕБЕЛИ, ПРОТРИТЕ ЕЕ СМЕСЬЮ РЕПЕЙНОГО МАСЛА И ЛЮБОГО ОДЕКОЛОНА (1:1).

Вопрос — ответ

Вторая жизнь гиацинта

На 8 Марта мне подарили цветущий гиацинт в горшочке. Подскажите, когда он отцветет, что с ним делать? Можно ли высадить в открытый грунт и когда это лучше сделать?

Е. Савельева, Астраханская обл.

Обрежьте листья и перестаньте поливать. Луковицы постепенно «заснут». До осени храните их дома, а под зиму высадите в открытый грунт. По весне гиацинты одними из первых взойдут и порадуют вас цветением, а также дадут потомство.

Е. С. Терешина, садовод

Стираем кроссовки

Намотай на ус

Прежде чем кидать пару кроссовок или кед в стиральную машину, нужно разобраться, можно ли это делать.

Можно, если обувь качественная, а не подделка, где используется плохой клей и нестойкие красители; обувь не повреждена, нет отклеившихся деталей, поехавших швов и дырочек; нет стразов, кожаных вставок и других деталей, которые могут оторваться во время стирки. Обработайте ткань пятновыводителем, если на обуви есть заметные пятна. Выньте шнурки и стельки (если они не приклеены). Стельки плохо пахнут? Замочите их в растворе уксуса и воды в течение пары часов, после этого прополощите в теплой воде с добавлением соды или нескольких капель любого эфирного масла. Для стирки лучше использовать жидкий гель, но и обычный порошок тоже подойдет. Если кеды светлые, добавьте в стирку 1/2 стакана соды, она сделает цвет ярче и нейтрализует запахи. После того как выстирали обувь, выверните и расправьте язычки и поставьте в хорошо проветриваемом помещении.

Стирайте при температуре воды не больше 40°С. Убавьте до минимума число оборотов при отжиме. Помните, что нельзя сушить обувь на солнце или на батарее. От этого она может расклеиться или пожелтеть.

■ КОГДА С ЖЕНОЙ ЖИЗНЬ НЕ САХАР, МУЖА ТЯНЕТ ПОЙТИ ЗА СОЛЬЮ К СОСЕДКЕ.

■ ПЬЮТ ИЗ ИСТОЧНИКА ОБРАЗОВАНИЯ НЕМНОГИЕ, ОСНОВНАЯ МАССА ПРОСТО ПОЛОЩЕТ ГОРЛО.

Пригодится ***Полезно знать***

Тёплые вещи в отпуске

ЕСЛИ ХРАНИТЬ ЗИМНИЕ ВЕЩИ ПРАВИЛЬНО, ОНИ БУДУТ СЛУЖИТЬ В 2-3 РАЗА ДОЛЬШЕ.

Шубы и дубленки

Многие знают, что меховые изделия нужно просушить перед тем, как «отправить в ссылку», но почти все делают одну и ту же ошибку: вывешивают шубы на солнце. Результат — потускневший, опавший, потерявший объем мех.

* Перед уборкой шубы просушите в темной комнате на сквозняке, тщательно вытряхните и почистите мягкой щеткой.

* Не пакуйте шубы в полиэтиленовые пакеты — они «задохнутся», к тому же в духоте хорошо размножаются грибки и бактерии.

* Верхнюю одежду из кожи и меха храните в мешках из плотной бумаги или чехлах из натуральной ткани. Внутрь положите средство от моли.

* Дубленки хранят так же, как меховые изделия. Но перед упаковкой пятна и залоснившиеся места обработайте ластиком.

Пуховики и куртки

* Постирайте их в машине при температуре 30°С, предварительно отстегните все меховые детали. Чтобы при отжиме пух не сбился в комки, в барабан можно положить пару теннисных мячей. После стирки одежду хорошенько просушите и взбейте.

* Пуховики и куртки с влагозащитной пропиткой отдают только в химчистку. Храните пуховики в сухом и темном месте на широких плечиках в тканевых чехлах. Можно сложить их в коробки или мешки, вывернув наизнанку. Средство для моли тут тоже нужно.

Теплая обувь

Зимние сапоги и ботинки для начала хорошенько вымойте теплой водой и дайте им просохнуть, затем продезинфицируйте. Для этого смочите несколько кусочков ваты 5%-ным раствором уксуса, положите их в каждый ботинок и оберните его пленкой на 10-12 часов. После обувь из искусственной кожи протрите сухой тканью, из натуральной — смажьте подходящим по цвету кремом, а замшевую — почистите резиновой щеткой и обработайте спреем для замши.

* Чтобы обувь не деформировалась, в каждый ботинок поместите специальную распорку или туго набейте бумагой. В голенища высоких сапог вставьте плотный картон или сложенную в несколько слоев газету.

* Каждую пару обуви лучше хранить в отдельной коробке или на просторных полках в сухом темном шкафу.

Как там, у них?

В Китае пыль взвешивают

Труд коммунальщиков в этой стране проверяют самым дотошным образом: взвешивают пыль, оставшуюся на асфальте, и по ее количеству судят о работе дворников. Допустимо до 20 граммов на квадратный метр. Проверки проводят выборочно и без предупреждения. Если улицу признают грязной, дворник получит штрафное очко. Три очка — это увольнение. Уборщики не в восторге от нововведения. Они работают с 4 утра до 6 вечера. Убирают свои участки 4-5 раз в день, чтобы соответствовать стандартам.

Полтергейст
Автор писем без подписи
Без ног, а уходят
Помощь при родах
Дерево для паркета
Сетка из прутьев
Свой человек в Улан-Удэ
Город в Подмосковье
Конкретный день
Начинка огнемета
«Одежда» для Невы
Компонент аккорда
Ложе в сторожке
Страна вокруг Кабула
Вместилище для ротора
Балтийская сельдь
Улица Булата Окуджавы
Услуга просящему
Обутая конечность
Игристое вино из Италии
Загон для овец
Валюта Греции до евро
Конное такси в Париже
Отвратное вегетарианцу
Нефтепродукт
Младший сын Манилова
Жан-Клод Ван...
Личный обыск
Аквариумная рыбка
Птерозавр по сути
Привилегия ветерану
Российская волейболистка
Цветное коромысло в небе
Град в водах Светлояра
Современная персиянка
Собака из хита Газманова
Миллионер у власти
Мифический планерист
Рыба в тельняшке
Композитор... Хачатурян
Обмен мнениями
Характерный признак
Подруга Нео
Автор балета «Жизель»
Каменистая пустыня
Полынная настойка
Борьба Стивена Сигала
Большегрузные весы
Вторая половина Пушкина
Четыре дамы в одних руках
Писатель... Шоу
Овчарка из Туркмении
Художник... Пикассо
Тает в каше
Хищник, охочий до кур
Компанейский весельчак
Сын Арутюна Акопяна
Пояс поверх кимоно
Игра типа тетриса
Лесной орешник
Рябь на экране телевизора
Проклова или Воробей
Электрод с плюсом
Весенний месяц
Автомобиль из Японии
Гибрид саней и лыж
Придумал Тома Сойера
Велосипедный спорт
«Шустрое» кафе
Завязка у лаптя
Малая родина Винокура
Молочная «корочка»
Бородинское укрепление
Способ осады
Изящный олень Индии
Предок трамвая
Аркадий-сценарист
Сумка папарацци
Лодка эскимоса
Стертые башмаки
Воин армии Сарумана
Греческий бренди
Распрямление локтя
Феодал на Руси
Раб единой мысли
Зверек, друг Муми-тролля
Робинзон у Дефо
Вещатель в аудитории
Под ним поют серенады
Топка атомохода

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Перед едой мыли ноги

В древности нормы гигиены разные народы понимали по-разному. Так ли редко принимали ванну в Европе, действительно ли «немытой» была Россия и чем в Древнем Риме полоскали рот?

АНТИЧНОСТЬ

Термы (бани) и общественные туалеты в Древнем Риме до сих пор считаются образцом. А руки римляне мыли проточной водой — поливали на них из кувшина. В воду добавляли ароматный уксус, что обеспечивало приятный запах и дополнительную дезинфекцию. Мыли перед едой и ноги, поскольку пировали лежа. Приглашение к столу на латыни звучало soleas deponere, то есть «отбросьте сандалии». А созерцание грязных пяток сотрапезника аппетита не прибавляет. Кроме рук и ног тщательно мыли рот, прополаскивая его и до, и после еды. Белозубая улыбка ценилась древними римлянами почти так же, как современными людьми. А лучшим отбеливающим средством они считали... урину, то есть человеческую мочу. И совершенно спокойно полоскали ею рот.

Чтобы защитить дом от злых сил, развесьте букетики полыни в коридоре, возле входной двери и в спальне.

ДРЕВНЯЯ РУСЬ

На Руси после принятия христианства и контактов с Византией в богатых домах завели «обычай римский» — мыть руки из кувшинчика ароматной водой с уксусом. Остальные обходились простой проточной водой. Придумали даже специальную посуду — глиняные подвесные умывальники-рукомойники с двумя носиками. Такие были почти в каждом доме. Вместо мыла долго пользовались пенящимся мыльным корнем — мыльнянкой. Это растение до сих пор применяется в медицине как противоглистное средство.

Иностранцы, бывшие на Руси, отмечали чистоплотность русских, особенно умывальники. Тем больше их удивляло то, что наши предки гораздо реже стригли ногти и ковыряли в носу. Конец этому положил Петр I.

СРЕДНЕВЕКОВАЯ ЕВРОПА

Европа вовсе не была такой уж грязной. Были там и бани, и мыльни. Да и руки перед едой европейцы старались мыть. Мыло в Европе поначалу закупали у арабов Испании и Египта, но с 1200 года наладили его производство и у себя — из животных жиров. С 1371 года прославилось мыло из Марселя на основе оливкового масла. Но перед пирами руки мыли в лохани по нескольку человек, не сливая воду.

СТРАНЫ ВОСТОКА

Мыть руки на Востоке надлежало тщательно и проточной водой — трижды поливали на правую, трижды на левую, сняв все кольца и украшения. То же самое советуют и нынешние санитарные врачи — на кольцах пасутся полчища микробов. Но по восточным традициям в некоторые дни нельзя было мыться горячей водой и пользоваться мылом.

Знаете ли вы, что...

● Франция охватывает наибольшее количество часовых поясов. Если учесть все ее территории, включая заморские, окажется, что эта страна располагается на 12 часовых поясах. В США 11 поясов, в России — 9.

● Страна с самым большим количеством озер — Канада. На ее территории находятся 60% всех озер мира. Их больше трех миллионов, и они занимают 9% канадских земель.

● Крупнейший производитель кислорода в мире — Россия. В Сибири растет 25% мировых лесов. Они охватывают площадь больше, чем континентальная часть США.

Загадки природы

Фикус бенгальский растет в Индии. Его особенность в том, что если его семя попадает в землю, то прорастает обычный фикус. Но если в трещину здания или дерева, то растут воздушные корни, так называемый баньян. Растение очень сильно разрастается. Есть случаи, когда оно разрасталось на гектары земли, образуя целые рощи и леса.

Домового-то мы не поздравили, а он, судя по всему, мужчиной оказался

Что в моей квартире домовой живет, я знала давно. Он у меня никакой не вредитель, а помощник. Во время ремонта, например, помогал инструменты разыскивать. Только отвертка, пассатижи или еще что-нибудь куда-то запропастится, попросишь его по-хорошему, он и найдет. Но рассказать хочу вот о чем. В этом году мы с подружкой на 23 Февраля остались совсем одни. Праздник отмечали в обществе друг друга в моей квартире. Посидели, выпили по чуть-чуть, закусили, за мужчин тосты провозгласили. А в кухне на холодильнике лежали две открытки «С 23 Февраля». Так вот ни с того ни с сего вдруг одна открытка с холодильника падает. Я поднимаю, кладу назад, через пару минут она снова падает. Я, удивляясь, снова кладу открытку на холодильник, но та падает еще раз. Теперь уж я для надежности прижала ее сверху подсвечником. Через некоторое время падает вторая открытка. Ну тут уж совсем глупой нужно быть, чтобы не догадаться: домового-то мы не поздравили, а он, судя по всему, мужчина. Налили ему стопочку, положили пирожок, конфетку. Извинились, поклонились, поздравили. А через некоторое время также с холодильника падает театральная программка с названием спектакля «Идеальные женщины». Теперь я своего домового только хозяином-батюшкой величаю, так как читала, что обращение «домовой» они не любят.

Л. Е. Нарыжная, Вологодская обл.

Открытие

Затерянные пещеры Антарктиды

Ученые обнаружили экосистему, которая расположена подо льдами и была отрезана от света в течение 12 тысяч лет.

На континенте нашли огромные пещеры, уходящие вглубь ледников. Свет стал проникать в толщу воды после того, как в 2017 году от ледника откололся огромный айсберг площадью 6 тысяч кв. м.Температура в некоторых пещерах достигает плюс 25°С. В них можно разгуливать в майке. Там вполне могла возникнуть целая экосистема со своей флорой и фауной. Анализ проб из пещер показал наличие в них ДНК лишайников, водорослей и беспозвоночных. Не исключено, что там обитают и более крупные, возможно, неизвестные науке животные. Считается, что пещеры образовались под воздействием вулканических паров. И поскольку в Антарктике множество вулканов, есть высокая вероятность, что возникли целые пещерные системы, куда еще не ступала нога человека. После того как айсберг откололся и освободил пространство, у исследователей появилась возможность изучить недоступную раньше экосистему.

Люди и звери

Симка подарила шанс на спасение

В ТАЙГУ АНДРЕЙ СОБАКУ НИКОГДА НЕ БРАЛ, А В ТОТ ДЕНЬ ПОЧЕМУ-ТО ВЗЯЛ.

Девять лет назад Андрею Ильюшицу из поселка Боровой, Кемеровской области, подарили щенка ротвейлера. Назвали собаку Симкой. Сима охраняла дом и всегда ждала хозяина из тайги — с охоты, с заготовки кедровых шишек. В тайгу Андрей ее никогда не брал. А в тот день почему-то взял Симку с собой. И именно в тот день они заблудились во время ливня. Мобильной связи не было.

Еда, которую Андрей прихватил с собой, закончилась в первый же день. Полбуханки хлеба он отдал своей Симке. В какой-то момент засветилась шкала связи на мобильном телефоне, и мужчина позвонил брату, рассказал, что заблудился. Вечером развел костер, и всю ночь они с Симкой просидели рядом, прижавшись друг к другу. А наутро, плутая в поисках воды, случайно наткнулись на спящего медведя. Зверь услышал их первым. Шансов спастись не было. Собака, весящая 65 килограммов, отреагировала молниеносно и отважно бросилась на медведя весом полтонны. Так Симка подарила Андрею крошечный шанс на спасение. Мужчина успел залезть на березу, пока зверь рвал собаку как тряпку. Продолжалось это минуту, а потом медведь полез на березу за Андреем. Мужчина стал кидать в него петарды, которые взял с собой в тайгу. Зверь ушел в лес...

Андрей плутал еще четыре дня без еды и воды. Ел грибы, под конец набрел на ручей. Нашли его на шестые сутки, ослабевшего и исхудавшего. Мужчина говорит, что, пока блуждал в тайге, думал о том, что нельзя сдаваться. Иначе зачем тогда Симка пожертвовала собой и дала шанс на жизнь, спасла его. И Андрей выжил.

Удивительная история

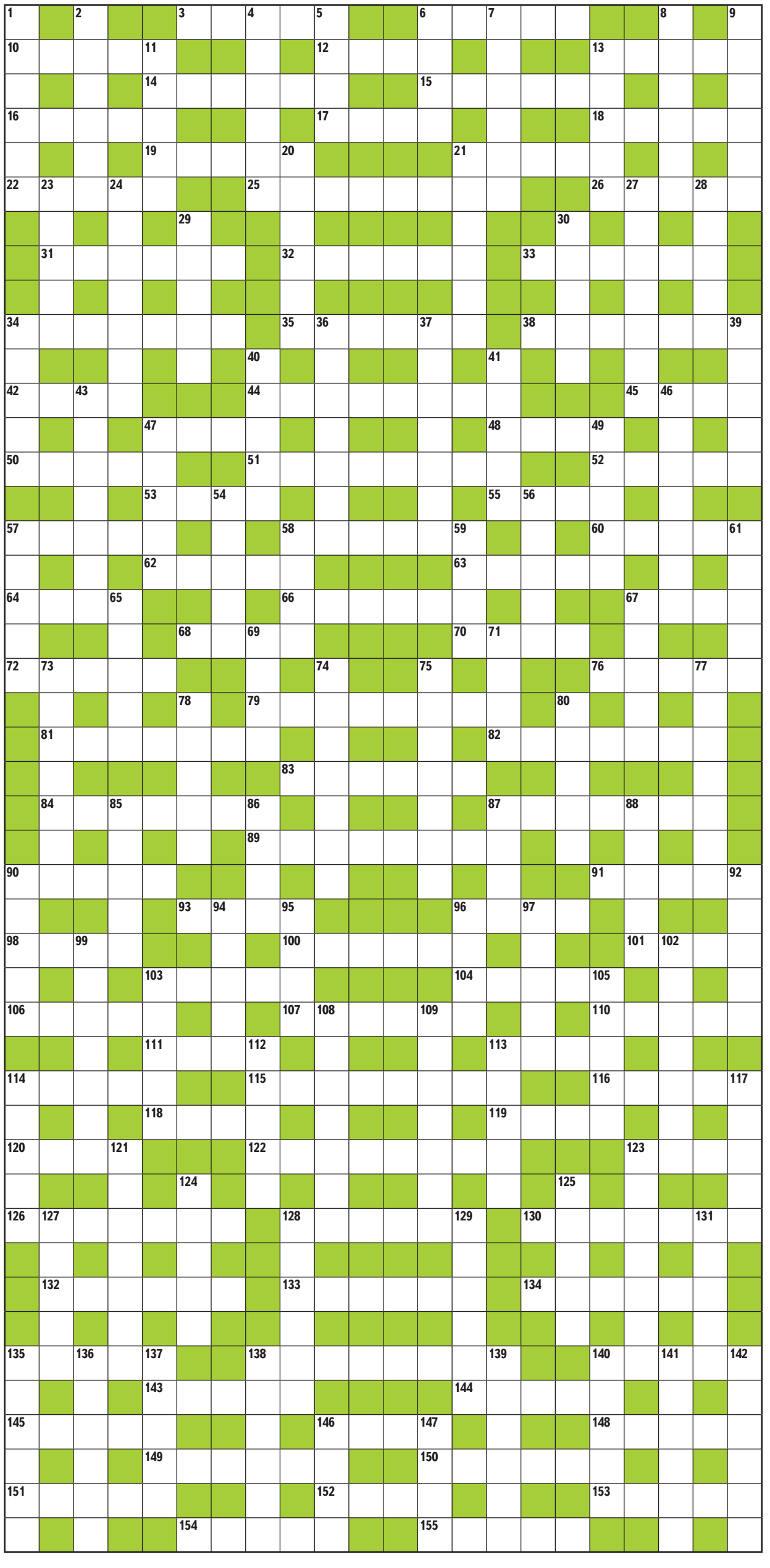
Умные мысли

■ ЖИЗНЬ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖДАТЬ, КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ ЛИВЕНЬ. ОНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ ПОД ДОЖДЕМ.

■ ЕСЛИ ВДРУГ ИСЧЕЗЛА ПОЧВА ИЗ-ПОД НОГ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВСЕ ПРОПАЛО. ВОЗМОЖНО, ЖИЗНЬ ВЗЯЛА ВАС НА РУКИ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Посеребренный над ухом. **6.**Трюк иллюзиониста. **10.**Петля птицелова. **12.**Главное на портрете. **13.**Субсидия, выигранная ученым. **14.**Болотный бобр. **15.**Туман, дымка. **16.**Щипковый музыкальный инструмент. **17.**Часть батальона. **18.**Русский живописец. **19.**Норма пороха для взрыва. **21.**Пушной зверек. **22.**Лифт в шахте. **25.**Чин Мегрэ у Сименона. **26.**Артистка театра Куклачева. **31.**Хвостатый житель террариума. **32.**Валерий Чкалов по призванию. **33.**Забой козла с рыбой. **34.**Морщина на одежде. **35.**Профессия Юрия Левитана. **38.**Горная порода для облицовки. **42.**Шар синоптика. **44.**Ошибка в речи. **45.**Рулады в спальне. **47.**Вереница груженых подвод. **48.**Горячий ром с водой. **50.**Трехмерная модель дома. **51.**Клятва по сути. **52.**Кисломолочное питье. **53.**Лесной бык. **55.**Ее не замутит тихоня. **57.**Отличительная особенность фрака. **58.**Полосатый на кровати. **60.**Торговая палатка. **62.**Алкоголь к селедке. **63.**Залив для стоянки судов. **64.**Внезапная проверка. **66.**Инструмент для обработки камня. **67.**Первый месяц весны. **68.**Волнение водной глади. **70.**Порода, металлом богатая. **72.**Повторная съемка эпизода фильма. **76.**Спортивная игра в карты. **79.**Шейное украшение. **81.**Прозвище Синдбада. **82.**Трехстворчатый складень. **83.**Одолевает от скуки. **84.**Помощник капитана. **87.**Тара для Электроника. **89.**Полив в больших масштабах. **90.**Бег лошади. **91.**Французская актриса. **93.**Потеря Кутузова. **96.**Категория продукта. **98.**Подать, что берут с побежденных. **100.**Чепуха или пустяк. **101.**Галоген зубной пасты. **103.**Воздушная сладость. **104.**Очень строгий распорядок. **106.**Обрамляющий узор. **107.**Град или дождь. **110.**Всходы, зеленеющие под снегом. **111.**Попытка переворота в стране. **113.**Невыносимая жара. **114.**Сильный ветер со снегом. **115.**Заграничное авто. **116.**Бог богатства у славян. **118.**Яд для тараканов. **119.**Команда крановщику. **120.**Второй завтрак у англичан. **122.**Емкость с бензином в багажнике. **123.**Грозовые раскаты. **126.**Бессмертный писатель. **128.**Охотничья ловушка. **130.**Лестная оценка. **132.**Философ из бочки. **133.**Исландский бард. **134.**«Звериный круг» на небе. **135.**Скарб путешественника. **138.**Савелий, сыгравший Косого. **140.**Рукав для полива. **143.**Юркая рыба-змея. **144.**Горячая начинка Земли. **145.**Жук-олень. **146.**Лепешка в торте. **148.**Долька к коньяку. **149.**Славословие без удержу. **150.**Кофточка из тонкой ткани. **151.**Свисток охотника. **152.**Палатка кочевника. **153.**Компания хулиганов. **154.**Наемный экипаж. **155.**Национальность Бетховена.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Камень, что косу точит. **2.**Женская одежда. **4.**И полынь, и репей. **5.**Тесто для кусочка рыбы. **6.**Усомнившийся апостол. **7.**Мальчик-посыльный. **8.**Уличный сорванец у Гюго. **9.**Очная у следователя в кабинете. **11.**Светлейший титул Потемкина. **13.**Украинская пляска. **20.**Скучный монолог с трибуны. **21.**Финансовый заправила. **23.**Салат на грядке. **24.**Страна с Бангкоком. **27.** Крутой богач у власти. **28.**Голубая в жилах аристократа. **29.**Знак препинания. **30.**Певческое искусство. **34.**Волшебное слово Али-Бабы. **36.**Кредит на квартиру. **37.**Она превращает алмаз в бриллиант. **39.**Тропическое животное с хоботком. **40.**Стыд и срам. **41.**Начало хоровой песни. **43.**Последний российский император. **46.**Внедрение новых порядков. **47.**Мнение, рецензия. **49.**Линейка в барометре. **54.**Широкое деревянное ведро. **56.**Военный маневр. **57.**Единица электрической емкости. **58.**И вазелин, и гуталин. **59.**Смесь трав от хворей. **61.**Невидимый град из сказания. **65.**Биржевой делец. **67.**Имя теннисиста Сафина. **69.**Место для перехода реки. **71.**Магазин закрыт на... **73.**Кривая улыбка. **74.**Денежки по почте. **75.**Изгородь из прутьев. **77.**Необходимый жизненный процесс. **78.**Клятва монаха. **80.**Веников не вяжет. **85.**Добыча шахтера. **86.**Заплечный груз. **87.**Лоб устами поэта. **88.**Перемещение течением. **90.**«Занято» в телефонной трубке. **92.**Завод со стапелями. **94.**Красное вино из Бордо. **95.**Рулеточный ноль. **96.**Традиционный наряд индианки. **97.**На него лезут, когда зарываются. **99.**Частица в ядре атома. **102.**Фильм не для слабонервных. **103.**Сторона света. **105.**Мелкая рыбешка. **108.**Место для парковки. **109.**Ездит в пишущей машинке. **112.**Знакомство труппы с пьесой. **113.**Скопившаяся куча дел. **114.**Банная лежанка. **117.**Колыбель для кенгуренка. **121.**В кабинете после уборщицы. **123.**Архангел, возвестивший о рождении Христа. **124.**Дешевая ткань на сарафан. **125.**Ловчая птица. **127.**Плавсредство для троих и собаки. **128.**Машет литовкой на лугу. **129.**Упадок душевных сил. **131.**Свисающая кудряшка. **135.**Вирши на заданные рифмы. **136.**Завод необъятных размеров. **137.**Тайный подслушивающий приборчик. **138.**Глиняный горшок с молоком. **139.**Абсолютная пустота. **140.**С милым рай и в нем. **141.**Газ, которым пахнет нашатырь. **142.**Охотничья собака. **146.**Погонщик на нартах. **147.**Кувшин с крышкой.



Сила есть — ума не надо!

Тащите быка!

В советское время, когда я был студентом, отправили нас в подшефный колхоз. Развлечений там было мало. Однажды ради смеха пошли на товарищеский суд. Судили огромного верзилу Василия с кулаками как гири.

А дело было так. Сидел Вася с друзьями за каким-то сараем на краю поля и трескал самогонку. После очередного стакана заявил:

— Мужики, чувствую в себе такую силу, что быка смог бы кулаком свалить.

Друзья засомневались. Неподалеку паслось колхозное стадо. И тут Вася друзьям говорит:

— А ну тащите сюда бычка!

Притащили молодого бычка. Васька хрясь его промеж рогов! Бык копытами кверху. Друзья:

— Хлипкий бычок попался.

— Ах так! Тащите еще одного.

Снова удар кулаком промеж рогов — и второй бычок улегся рядом с первым. В это время пастух заметил, что бычков таскают за сарай, а обратно они уже не возвращаются. Послал подпаска за милицией. Финал — суд. Обвинитель:

— Предлагаю за умышленную порчу колхозного имущества дать гражданину Пухову Василию Ивановичу два года.

Васька поднимает глаза на обвинителя и показывает ему огромный кулак. Обвинитель вытер пот со лба:

— Условно!

Дмитрий Н., Орловская обл.

ХИТРЫЙ ВСЕ-ТАКИ ИВАНУШКА БЫЛ: КАК ЦЕЛОВАТЬСЯ — ТАК ЦАРЕВИЧ, А КАК ЖЕНИТЬСЯ — ТАК СРАЗУ ДУРАЧОК.

Кое-что новенькое

■ Новости дня. На дороги Новосибирска наносят разметку. Комментарий жителей: лучше бы на дороги области нанесли асфальт.

■ Забежавший на территорию городской больницы бультерьер вылечил троих страдающих параличом ног и еще двоих избавил от запоров.

■ Компания МТС после слогана «Ты лучше!» придумала еще два: «У тебя больше!» и «Ты чаще!».

■ Весенним призывом закончилась беседа студента с профессором по поводу места на автостоянке около университета.

■ В Челябинске открылась многоуровневая автостоянка. На следующий уровень можно попасть, перебив всех врагов на предыдущем.

■ Подготовка нашей сборной к ЧМ-2018 идет полным ходом: игроки уже набили новые тату.

Из почты «Айболита»

Пришла на новую работу, неделю строила глазки парню, через неделю он подошел и спросил, что он мне такого сделал и почему я так злобно на него смотрю.

Алена, Армавир

***

Купила диск с аэробикой — заниматься дома под телевизор. Решила посмотреть, какие там упражнения. Чтобы нескучно было смотреть, налила кофе, бутербродик сделала, сижу на диване, пью. Тетка в телевизоре ногой машет — и раз, и два, и три... Проходит мимо сын, внимательно так посмотрел и без тени улыбки:

— Занимаешься?

Юлия, Новоалександровск

***

Шла сегодня по улице, вдруг на двери магазина увидела зеркало, засмотрелась и совсем не заметила впереди стоящий столб. Мужик, который стоял возле магазина, смеялся в голос. Я сказала, что с каждым может случиться.

Мужик:

— Когда ударилась первая девушка, я так и подумал.

Ирина, Сочи

***

Я на работе, муж дома. На мой вопрос: «Чем занимаешься?» ответил: «Делаю твою работу!» Обрадовалась: думала, ужин готовит и полы моет. Прихожу, а он конфеты жрет.

Светлана, Кисловодск

■ САМАЯ КЛЕВАЯ ПРОФЕССИЯ У ОТОЛАРИНГОЛОГА — СИДИШЬ СЕБЕ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ В НОСУ КОВЫРЯЕШЬСЯ.

■ ВСЕ-ТАКИ ПАЗЛЫ — СУПЕРСКАЯ ШТУКА! РАЗВИВАЕТ ВСЕ: ОТ БЛИЗОРУКОСТИ ДО ОСТЕОХОНДРОЗА.

■ КАК ЖИТЬ С ТАКИМ ПРОТИВОРЕЧИЕМ: ДЕНЬГИ ТРАТИШЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛ, А ЗАРАБАТЫВАЕШЬ КАК ЛЮБИТЕЛЬ.

Ёшкин кот! — *История одной мамочки*

Кот, муж и два младенца

КОГДА У ТЕБЯ ТРОЕ ДЕТЕЙ И СОБАКА ВЗЯЛА СОСКУ, ТО ЭТО ПРОБЛЕМА РЕБЕНКА, КАК ОТНЯТЬ ЕЕ ОБРАТНО.

У нас в ассортименте был один кот, муж, я и два младенца, строго следящих за тем, чтобы не спать одновременно. Однажды дети сбились и заснули одновременно, мы через «камень-ножницы-бумага» определили, кто идет спать, а кто жарить картошку. Разбудили соседи, у вас, говорят, дым из кухни валит. А как-то раз я застряла в лифте, вызвала лифтера и попросила прийти вызволять меня попозже, мне надо выспаться.

От недосыпа я постоянно забывала, что хотела сделать. Первые пару месяцев, когда кто-то спрашивал меня, когда родились дети, я отвечала: «Подождите, у меня записано». Чтобы не перепутать, кого из детей я кормила, а кого еще нет, я стала помечать их зеленкой. Вскоре я стала помечать зеленкой и кота, потому что он тоже научился у детей все время орать и ни хрена не объяснять по какому поводу. Когда уже два раза за день помеченный кот впился с воплем мне в ноги, я ткнула его мордой в корм. В миске была насыпана сырая гречка. Муж рассказывал, что во сне я часто говорила хнычущим детям: «Чи-чи-чи, скоро дам сисю». Однажды проснулась от того, что младенец ответил низким мужским голосом:

— Ты только обещаешь.

У Спока в книге есть картинка «Как одновременно кормить близнецов». Там была нарисована женщина с младенцем в каждой руке. Голова ребенка лежала у нее на ладони и сосала грудь, весь остальной ребенок и рука женщины уходили куда-то за спину. Я даже потренировалась на двух пятилитровых канистрах воды. Канистры упорно отказывались так жрать. Кормила детей по очереди. Еще как-то вычитали, что очень важно, как ребенок во сне держит кулачки, где лежит большой палец — сверху или внутри кулачка. Оказывается, есть большая разница и от этого что-то зависит (не помню уже что, но что-то, может быть, даже вся жизнь). Мы, роняя тапки, бросились смотреть на детей. Дети спали, сложив все четыре кулачка в фиги.

Когда подруга родила третьего ребенка с небольшим перерывом между первым и вторым, да плюс собака, то на мой вопрос «Как ты все успеваешь?» ответила:

— Когда у тебя один ребенок и собака взяла его соску, то ты отбираешь соску, промываешь ее в трех водах, потом два часа кипятишь и возвращаешь ребенку. Когда у тебя два ребенка и собака взяла соску, то ты отбираешь соску, облизываешь ее и возвращаешь ребенку. Когда у тебя трое детей и собака взяла соску, то это проблема ребенка, как отнять ее обратно. Вот так вот.

А. Милош

Бесит, что весной из-под снега подснежники появляются, а кубики пресса из-под пузика — нет.

МУЖЧИНЫ, ЕСЛИ НА ВАШУ ВРОДЕ БЫ ОБЫКНОВЕННУЮ ЖЕНЩИНУ ДЕНЕГ УХОДИТ КАК НА КРАСИВУЮ, ЗНАЧИТ, ОНА УМНАЯ!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 3.Висок. 6.Фокус. 10.Силок. 12.Лицо. 13.Грант. 14.Нутрия. 15.Марево. 16.Лютня. 17.Рота. 18.Перов. 19.Заряд. 21.Белка. 22.Клеть. 25.Комиссар. 26.Кошка. 31.Тритон. 32.Летчик. 33.Домино. 34.Складка. 35.Диктор. 38.Базальт. 42.Зонд. 44.Оговорка. 45.Храп. 47.Обоз. 48.Пунш. 50.Макет. 51.Обещание. 52.Кефир. 53.Зубр. 55.Вода. 57.Фалды. 58.Матрас. 60.Ларек. 62.Водка. 63.Бухта. 64.Рейд. 66.Зубило. 67.Март. 68.Рябь. 70.Руда. 72.Дубль. 76.Бридж. 79.Ожерелье. 81.Мореход. 82.Триптих. 83.Зевота. 84.Штурман. 87.Чемодан. 89.Орошение. 90.Галоп. 91.Денев. 93.Глаз. 96.Сорт. 98.Дань. 100.Ерунда. 101.Фтор. 103.Зефир. 104.Режим. 106.Кайма. 107.Осадки. 110.Озимь. 111.Путч. 113.Зной. 114.Пурга. 115.Иномарка. 116.Велес. 118.Дуст. 119.Вира. 120.Ланч. 122.Канистра. 123.Гром. 126.Классик. 128.Капкан. 130.Похвала. 132.Диоген. 133.Скальд. 134.Зодиак. 135.Багаж. 138.Крамаров. 140.Шланг. 143.Угорь. 144.Магма. 145.Рогач. 146.Корж. 148.Лимон. 149.Осанна. 150.Блузка. 151.Манок. 152.Юрта. 153.Шпана. 154.Фиакр. 155.Немец.

По вертикали: 1.Оселок. 2.Платье. 4.Сорняк. 5.Кляр. 6.Фома. 7.Курьер. 8.Гаврош. 9.Ставка. 11.Князь. 13.Гопак. 20.Доклад. 21.Банкир. 23.Латук. 24.Таиланд. 27.Олигарх. 28.Кровь. 29.Точка. 30.Вокал. 34.Сезам. 36.Ипотека. 37.Огранка. 39.Тапир. 40.Позор. 41.Запев. 43.Николай. 46.Реформа. 47.Отзыв. 49.Шкала. 54.Бадья. 56.Отход. 57.Фарад. 58.Мазь. 59.Сбор. 61.Китеж. 65.Дилер. 67.Марат. 69.Брод. 71.Учет. 73.Усмешка. 74.Перевод. 75.Плетень. 77.Дыхание. 78.Схима. 80.Фирма. 85.Уголь. 86.Ноша. 87.Чело. 88.Дрейф. 90.Гудок. 92.Верфь. 94.Лафит. 95.Зеро. 96.Сари. 97.Рожон. 99.Нейтрон. 102.Триллер. 103.Запад. 105.Мойва. 108.Стоянка. 109.Каретка. 112.Читка. 113.Завал. 114.Полок. 117.Сумка. 121.Чистота. 123.Гавриил. 124.Ситец. 125.Сокол. 127.Лодка. 128.Косарь. 129.Надлом. 131.Локон. 135.Буриме. 136.Гигант. 137.Жучок. 138.Крынка. 139.Вакуум. 140.Шалаш. 141.Аммиак. 142.Гончая. 146.Каюр. 147.Жбан.

СКАНВОРД СО СТР. 20

	Б	А	Р	А	Б	А	Ш	К	А			Д	Е	Н	Ь	Г	И	
	У		Е		У		А		Н	О	Т	А		А		Р		
А	К	У	Ш	Е	Р	С	Т	В	О			Т	О	П	Ч	А	Н	
			Е		Я		У		Н	О	Г	А		А		Н		
А		С	Т	А	Т	О	Р		И		У		А	Л	К	И	Д	
Ф	И	А	К	Р		Д	А	М	М		Д	О	С	М	О	Т	Р	
Г		Л	А	Б	Е	О		Я	Щ	Е	Р		Т		Ш		А	
А		А		А		Л	Ю	С	И		О	Л	И	Г	А	Р	Х	
Н		К	И	Т	Е	Ж		О	К	У	Н	Ь		А	Р	А	М	
И	К	А	Р			Е						Г	А	М	А	Д	А	
С			А	Д	А	Н						О		О		У		
Т	Р	И	Н	И	Т	И						Т		В	А	Г	А	
А			К	А	Р	Е						А	Л	А	Б	А	Й	
Н	А	Т	А	Л	И								С		К			
	М			О	Б	И		П		Л		П	О	М	Е	Х	И	
Б	А	Л	А	Г	У	Р		Е	Л	Е	Н	А		А	Н	О	Д	
	Я				Т	В	Е	Н		Щ		Б	И	С	Т	Р	О	
А	К	С	И	С		И		Т	Р	И	А	Л		Л		Е		
П		У		К	О	Н	К	А		Н		О	П	О	Р	К	И	
Р	А	З	Г	И	Б		У	М	И	А	К		Е		Е		З	
Е		У		Б	О	Я	Р	И	Н		О	Д	Н	О	Д	У	М	
Л	Е	К	Т	О	Р		С	Н	И	Ф	Ф		К	Р	У	З	О	
Ь		И		Б	А	Л	К	О	Н		Р	Е	А	К	Т	О	Р	

Ох уж эти детки!

Давай, сынок!

У подруги Милы растет сыночек, два года уже ему. Мила переживает, что тот говорит меньше слов, чем его сверстники. Как-то вечером напрягла мужа:

— Ты бы поучил пацана новым словам, пока ужин готовлю.

Папаня послушно усадил детеныша на колени и... слегка завис, соображая, какое такое слово разучить. Задумчиво скользнул взглядом по телику, где самозабвенно играл Ростропович.

— Ну, парень, давай, скажи: Рас-тро-по-вич!

Чадо озадаченно посмотрел на папу. Кажется, и Ростропович тоже.

— Сынок, ну давай — Растрро-по-вич!

Сын, открыв рот, не отрываясь смотрел на отца — и молчал.

Родитель не унимался:

— Рас... Рас... Рас...

И уже почти отчаявшись:

— Ну давай, сын, не подведи, вон мама смотрит. Ра-а-асс...

И тут пацан четко выдал:

— Два-а-асс!!!

Нина К., Пенза

Начинайте утро с правильного завтрака!

ОВЕН Весна уже ворвалась в ваши окна свежим ветром и пьянящими ароматами цветущих тюльпанов, нарциссов. Не важно, сколько вам лет, ведь главное — не возраст, а состояние души. Особенно весной... Всегда начинайте утро с правильного завтрака. Йогурт, кефир, каша из злаков очищают организм от шлаков и токсинов.

ТЕЛЕЦ Будьте счастливым каждый день! Любите тех, кто рядом, заботьтесь о них! И пореже заглядывайте в свой паспорт — ничего нового и интересного там нет. Со здоровьем все будет хорошо: никаких эпидемий, а сезонный насморк не в счет. Кстати, если потекло из носа, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука (1:1).

Нет ни сил, ни аппетита? Щепотку сухих листьев первоцвета залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в сутки.

БЛИЗНЕЦЫ Судьба раздает подарки, но не всем. Надо оказаться в нужное время в нужном месте и доказать, что именно вы достойны стать баловнем судьбы. Возможно, будут проблемы со спиной. Так что остерегайтесь сквозняков. Делайте гимнастику: надо встать, поднять плечи, затем максимально расслабить и опустить их. Отдохните 20 секунд и повторите упражнение 2-3 раза.

РАК Не стремитесь объять необъятное! Пытаясь решить вселенские проблемы, вспомните о скромной синице. Именно она обещает вам принести удачу в делах. Смело отмахивайтесь от настырных журавлей, которые кружат над головой. А еще не доверяйте яркому весеннему солнцу. Оно светит, но не греет. Заваривайте в термосе шиповник — настой укрепит иммунитет.

ЛЕВ Ждете счастья? Но оно сиюминутно, пришло — ушло. Ваше счастье — хорошие люди, которые вас окружают. Будьте и вы доброжелательны и терпеливы. И тогда наступит душевный покой — это когда тишина в голове такая, что хочется улыбаться без повода. И еще ежедневно съедайте по 5 штук сушеной кураги. Сил будет столько, что удастся горы свернуть. Да и сердечко скажет спасибо.

ДЕВА Пора менять свою жизнь. Правильно питайтесь, больше двигайтесь. Медведи и то выбираются из берлоги и начинают активно двигаться. Вам противопоказан спорт? Тогда просто ходите по улице, шагайте на месте. Все это неоценимая помощь организму. Чем больше ходите, тем больше будет жизненной энергии.

ВЕСЫ Ваши проблемы — просто мелочи. Чтобы поднять себе настроение и не хандрить, нужно очень мало: подойти к зеркалу, улыбнуться себе или просто посмотреть любимую комедию. И почаще обнимайте своих близких и любимых! Во время таких обнимашек вырабатывается гормон радости, а он снимает стресс, понижает давление, укрепляет иммунитет.

СКОРПИОН Отоспаться впрок невозможно! Организм издевательств над собой не терпит. Спать надо каждый день 9 часов. Недосып — стресс. Скачки давления, учащенное сердцебиение, раздражительность и невозможность на чем-то сосредоточиться — это все от него. Чтобы войти в рабочую форму, чашки кофе недостаточно. Хотя бы в выходные спите до тех пор, пока не проснетесь сами.

СТРЕЛЕЦ Научитесь прощать обидевших вас. Нельзя держать обиду в себе. Это камень, который тянет вас в тяжелейшую депрессию и болезни. Чтобы взбодриться и избавиться от весенней хандры, прыгайте через скакалку, делайте «мельницу» руками, вращайте бедрами. Всего несколько минут в день — и осанка станет прямой, походка — легкой, фигура — подтянутой, и настроение поднимется.

КОЗЕРОГ Хорошо подвешенный язык всегда чешется. Вы умеете находить нужные слова в нужный момент. Жаль, что сказать их некому. Но все меньше поводов для встреч и разговоров. Ищите новых знакомых, если со старыми связи потеряны. Идеальная еда для вас на ближайшие две недели — кислая капуста. Калорий в ней практически нет, зато огромное количество полезных веществ. А весной их так не хватает!

ВОДОЛЕЙ Пришло время загадать желание и сообщить его своей золотой рыбке. Не скромничайте, просите все, о чем мечтаете! Первой весенней «ласточкой» может стать гастрит, так что правильно и регулярно питайтесь. Творог, кефир, простокваша должны быть в рационе каждый день. Идеальный набор витаминов в простом блюде — винегрете. И ничего острого!

РЫБЫ Рассчитывайте силы, не перенапрягайтесь, а если почувствуете переутомление — немедленно отдыхать! Кино, спортзал, посиделки с друзьями поднимут тонус. А чтобы справиться с весенним авитаминозом, чаще готовьте бодрящий коктейль: 1/4 стакана лимонного сока смешайте с 1/3 стакана гранатового сока, добавьте 1/2 стакана минеральной воды и несколько листиков мяты. Пейте через соломинку утром, после завтрака.

В следующем номере читайте:

✓ **Прикинь на себя**
6 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВАШИ ПОЧКИ ПЛОХО РАБОТАЮТ.

✓ **Сам себе доктор**
СОЛЁНЫЙ РАСТВОР ВЫТЯНЕТ БОЛЬ ИЗ СУСТАВОВ.

✓ **Развеем сомнения**
ЛИШНИЙ ВЕС ОТ ТАБЛЕТОК.

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 21 АПРЕЛЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0287**

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «**СаганДали**» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог
ООО « Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

000233

*Акция действует с 21.03.2018 до 21.04.2018 г.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **140955** экз. Заказ **367**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 21.03.2018 г.
Подписано в печать 14.03.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 159 955 экз. Объем 6 п. л.

16+